

# Nya smaker - julkalender

## Gör så här:

Fyll varje dag en "kalenderlucka" med något litet ätbart. Som lucka kan du kan till exempel använda en frysask. Variera innehållet med t.ex. nötter, fuktklyftor, torkad frukt, morotsslantar, bitar av blomkål. Du kan också sätta choklad någon dag om du vill, eller något kallt som frysta bär.

Turas om att gömma dagens lucka och leta enligt gömma nyckeln-principen (på förfrågan ges en ledtråd – fågel, fisk eller fjärlil). Sätt er ner vid matbordet och öppna asken. Låt innehållet stå i fokus och studera det nyfiket. Låt barnet ta en aktiv roll och uppmuntra dem. Titta på färgen och formen. Låt barnet forska. Du kan ställa frågor till barnet: ser det bekant ut? Vet du vad det är? Hur luktar det? Påminner doften om något? Har barnet inte sett eller ätit livsmedlet förut kan det hända att det räcker med att bara sätta tungan mot det. Tvinga aldrig barnet att äta. Hur känns det i munnen? Tugga många gånger. Vad känner du för smak? Salt? Sött? Surt? Beskt? Känns det obehagligt behöver barnet inte svälja.

Det kan ta lång tid att lära sig nya smaker. Gör det tydligt att alla har rätt till sin egen upplevelse och att man får tycka olika. Istället för att säga "usch", och "blä" kan man lära barnet säga "Det här var inte i min smak".