

LUKT- OG SMAKSKALENDER - JULELUKTER

Det er nok mange av dere som har erfart at det kan være vanskelig å få barna til å smake på ny mat. Dette kan komme av at barna må venne seg til smaken av ukjente råvarer og matretter, og de trenger ofte å smake mange ganger. Likevel må vi introdusere og motivere barna til å tørre å smake. Bruker dere lukte- og smakskalendere som et verktøy kan det engasjere barna til å styrke sitt eget matmot.

1-6 år*

Formål

I barnehagen skal barna utvikle matglede og helsefremmende helsevaner, ved å stimulere barnas nysgjerrighet og erfaringer knyttet til mat og måltid. Personalet skal skape et miljø hvor barna får støtten til å utforske, lære, mestre og medvirke inn i ulike mat- og måltidsaktiviteter.

Denne aktiviteten har som formål å skape trygge og positive rammer rundt det å smake og lukte på råvarer. Her må dere voksne være støttende og bevisste på egne handlinger, verdier og holdninger, slik barna tør å bruke sansene sine.

Utstyr:

Boks med lokk, med hull i lokket

Bilder av de ulike matvarene som skal smakes på

En kalender hvor dere kan henge opp bilder av det dere har smakt på.

Forslag til smaker:

Kanel, muskatnøtt, nellik, pepper, stjerneanis, ingefær, gløgg, kardemomme, vaniljestang, klementin, safran, lussekatter, deig av julebakst, risgrøt, surkål, julebrød, eple- og kannelsyltetøy, rosiner og mandler

Forberedelse

Involver barna i forberedelsen av aktiviteten, hvor de får medvirke til hvilke råvarer som skal luktes og smakes på i kalenderen.

Dere velger selv hvordan lukte- og smakskalenderen lages. En måte å gjøre det på, er å tegne opp ruter på et stort ark, eller bruke kvister og tau til å lage ruter.

Snakk med barna om hvilke lukter og matvarer som minner de om jul. Kanskje noen har noe spesielt de alltid spiser om julen? Med utgangspunkt i barnas svar finner dere ut hvilke lukter og smaker som skal brukes. Sørg for at dere har denne råvaren i barnehagen, og lag små laminerte bilder av de ulike råvarene.

Gjennomføring

Lukt- og smakskalenderen dere har laget brukes som adventskalender. Her lukter og smaker barna på en ny råvare hver dag, samtidig som dere teller ned til julaften.

Lag til en boks med lapper med barnas navn på. Navnet som står på lappen avgjør hvem som får legge dagens råvare i boksen med lokk. Det samme barnet trekker en ny navnelapp neste dag.

Dagens barn sender boksen med råvaren rundt i barnegruppen. Her får alle som vil, lukte og smake på råvaren.

Til slutt henger samme barnet opp et bilde av dagens råvare i smakskalenderen. Boksen med råvaren settes i gangen slik at barna får muligheten til å lukte når de vil. Barna kan også utfordre foreldrene til å lukte og smake på dagens råvare ved henting.

Samtale med barna

Underveis i adventskalenderen kan dere snakke sammen og reflektere rundt hvordan dagens råvare lukter og smaker:

- Hva synes dere det smaker? Er det søtt, salt, surt, bittert eller umami?
- Hva lukter det da? Minner det dere om noe?
- Klarer vi å finne ut hvilken matrett denne råvaren kan brukes i?
- Har dere forslag på hva vi kan bruke denne råvaren til?

Motiver barna til å bruke egne ord på sin sanseopplevelse. La de fortelle om de har en historie som råvaren minner de om.

Variasjon og videreføring

Lukt- og smakskalenderen kan dere bruke gjennom hele året, for eksempel:

- Har dere muslimske barn kan dere bruke kalenderen til å telle ned til Id. Her kan dere fokusere på råvarer som er vanlig under denne høytiden
- Dere kan også telle ned til påske eller sommer, med fokus på råvarer som minner om disse tidene

Ta med dere råvarene fra lukte- og smakskalenderen inn i matlagingen og måltidet. Server råvaren til måltidet som den er, eller bruk den i matretter. Kanskje de barna som ikke likte råvaren under aktiviteten liker den når den er tilberedt eller brukt i en matrett?

TIPS

- Få med dere foreldrene til å bruke dagens råvare i matlagingen hjemme, hvor barna er deltagende og hjelper. Heng gjerne opp oppskrift i gangen som inspirasjon til foreldrene.
- Gjennomfør aktiviteten i mindre grupper, dersom dere føler at det blir for mye med hele gruppen samtidig.
- Denne aktiviteten kan kombineres med «smakstreet» og «sanselek».

