

SANSELEK - RÅVARER I FOKUS

Har du tenkt over at ulike tilberedningsmetoder kan gjøre at råvarene smaker og kjennes annerledes ut? De ulike sansene våre spiller en stor rolle når det gjelder smaksopplevelsen. La barna få erfare hvordan lyden av å tygge en rå gulrot, at en kokt gulrot kan være myk og søt og at raspet gulrot kjennes våtere ut i munnen. Sansestimulering og sanseerfaring er viktig for at barna skal utvikle sin egen matglede. Finn frem ulike råvarer og la barna få smake, kjenne, se og lukte.

1-6 år*

Formål

I arbeid med fagområdet kropp, bevegelse, mat og helse skal personalet gi barna muligheten og tilgangen til varierte og utfordrende sanseopplevelser.

Formålet er å bidra til at barna får sansestimulering og blir kjent med de ulike sansene våre som syn, berøring, smak, lukt og hørsel. På denne måten får barna øve seg på å sette ord på sine egne smaks- og sanserfaringer.

I tillegg gir dette barna økt kunnskap og utvidede perspektiver omkring ulike typer av råvarer. Dette påvirker barnas utvikling av matglede og helsefremmende helsevaner.

Utstyr:

- Gulrot
- Skreller
- Kniv
- Skjærefjøl
- Gryte til koking
- Skåler

Forberedelse

Først må dere bli enige om hvor mange forskjellige tilberedningsvarianter av gulroten dere skal ha. Husk å ta forbehold om barnas alder.

De eldste barna kan ha flere varianter enn de yngste. Ta med dere barna i forberedelsen, hvor de hjelper til med å skrelle, kutte, mose og raspe gulrøttene. Ha de ulike gulrotvariantene i hver sin skål. Om dere ønsker tar dere folie over skålen.

* Aldersgruppe, tilpasses etter barnas alder

Gjennomføring

Dere kan gjennomføre aktiviteten på 2 måter, ut fra deres ønsker samt barnas alder og erfaringer:

- Del barna inn i smågrupper med en voksen på hver gruppe. Deretter går dere, som gruppe, rundt til ulike bord og smaker, lukter og kjenner på det som er i skålen. Ønsker barna å smake flere ganger er det helt lov. Det er bra om du som voksen går foran som en god rollemodell og smaker du også.
- Sitt sammen rundt bordet, hvor dere voksne tar frem en og en skål. Her får barna kjenne, lukte og smake på gulroten som er i skålen. Utforsk og snakk om det som er i skålen, før dere tar opp en ny skål.

Ta dere god tid i denne aktiviteten. Barna må få styre tempoet selv. Noen barn smaker fort, andre er skeptiske eller mer opptatt av hva som skjer om gulroten blir most i hånden.



Samtale med barna

Reflekter og undre dere sammen om hva de ulike variantene av gulrot smaker, men husk og la barna få sette sine egne ord på smak- og sanseerfaringen sin.

- Hva synes dere det smakte? Søtt, surt, bitter, salt?
- Hvilken variant av gulrot likte dere best? Eller liker dere alle?
- Hva annet kan vi lage av gulroten?

Snakk med barna om de ulike sansens våre:

- Hva sanser er det vi har? Og når bruker vi de?
- Hvordan tror dere gulrotvariantene ville smakt om vi ikke luktet noe? Eller ikke brukte synet?

Variasjon og videreføring

For at barna skal bli kjent og vant til gulroten som råvare, kan dere ha fokuset på den fremover. Server forskjellig varianter av gulroten til barna i forbindelse med måltidene noen dager. Dere kan også henge opp bilder og annet materiale av gulroten. Eventuelt heng opp tegninger barna selv har tegnet av gulroten.

La barna få medvirke i planleggingen av hvilken råvare dere skal fokusere på neste gang. Kanskje barna har ønsker når det gjelder hvordan råvarene skal tilberedes? Varier gjennomføringen med å ta vekk ulike sanser, som å ha bind foran øynene når det smakes. På denne måten får barna erfare at smak henger sammen med lukt, syn og hørsel.

Vis barna at det finnes ulike typer innenfor den samme råvaren, som eksempelvis paprika. Vet barna hvordan en rød paprika smaker i forhold til en gul eller grønn? Utforsk sammen med barna hvordan det smaker. Dere kan også smake om det er forskjell på vanlig paprika og spisspaprika – er det forskjell i smak? Eventuelt hvordan er smaken forskjellig?

TIPS

- Bruk råvaren i matretter fremover, gjerne i flere matretter
- Viderefør aktiviteten ved å kombinere den med aktiviteten «dyrking i vinduskarmen».
- La foreldrene få vite hvilken råvare dere har fokus på. Send gjerne med et inspirasjonshefte på ulike matretter som de kan lage sammen med barna hjemme.
- Visste du at du kan lage ris av blomkål og spaghetti av gulrot og squash? Test det ut!
- Sylt grønnsaker og bruk andre tilberedningsmetoder, som for eksempel å grille dem over et bål på tur, eller steke dem på stormkjøkken.

