



Sanselek: Smak og lukt uten å se

Tid: 15–20 minutter

Sted: Klasserom eller skolekjøkken

Fag: Naturfag, mat og helse og norsk

Elevene lukter på og smaker små matprøver uten å se hva de får. Før de gjetter, beskriver de det de legger merke til med nesen og munnen.



Utstyr

Velg tre–fire små smaksprøver som passer for gruppen. Det kan for eksempel være en eplebit, drue i små biter, en brødbit, litt ketchup, syltetøy eller pisket krem, noen dråper sitron, en liten klype sukker eller salt. Ha klar en skje per elev og ha smaksprøvene i små skåler, servietter og vann. Et skjerf rundt øynene kan gjøre sanseleken mer spennende for de barna som ønsker det.

Før dere begynner

Avklar allergier og andre matbehov på forhånd, og følg skolens rutiner. Fortell gjerne elevene hvilke matvarer som kan dukke opp, men hold rekkefølgen hemmelig. Vask hender, skyll frukt og bruk rene skjeer. Del druer på langs i små biter.

Slik gjør dere

1. Vis en prøverunde med en voksen. Den som smaker, sitter ved bordet og velger selv å lukke øynene, se bort eller bruke et bind for øynene. Læreren deler ut en matvare fra den kjente listen uten å røpe hvilken det er.
2. La eleven først lukte på prøven. Spør hva lukten minner om, og om den er tydelig eller svak. Gi tid til å finne et ord før dere går videre.
3. Eleven tar selv en liten smaksprøve. Be eleven kjenne etter før hen gjetter: Er den søt, sur eller salt? Hvordan kjennes maten i munnen? La eleven svelge før dere snakker videre.
4. Vis matvaren og sammenlign beskrivelsene. Det gjør ingenting om ingen gjettet riktig. Tilby vann mellom prøvene, og la gjerne flere elever prøve på hver sin måte.



Tips til samtalen

Spør: «Hva la du merke til da du luktet? Hva merket du først da du smakte? Var konsistensen myk, sprø eller klissete? Kornete, fløyelsmyk. Hjelp gjerne elevene å beskrive da dette kan være ukjente begreper. Var det lettere å kjenne igjen maten etter at du hadde smakt?» To elever kan oppleve samme mat forskjellig. Be dem beskrive forskjellen uten at noen må forsvare hva de liker.



Oppmerksomhet og språk

Elevene øver på å stanse opp ved sanseinntrykk og finne ord for lukt, smak og konsistens. Grunnsmakene omfatter blant annet søtt, surt og salt; lukten og følelsen av maten i munnen bidrar også til den samlede smaksopplevelsen. Ord som mild, frisk, syrlig, sprø og klebrig kan senere hjelpe elevene å snakke om å spise med mer oppmerksomhet: «mindful eating» – og legge merke til maten mens de spiser.

Tilrettelegging

Hold rammene forutsigbare, særlig for elever med ADHD, autisme eller sterk følsomhet for lukt, smak og konsistens. Vis hvilke matvarer som er mulige, bruk korte runder og tilby ordkort eller bilder. Bind for øynene er alltid valgfritt; eleven kan i stedet se bort eller få prøven skjult bak en skjerm. Ingen må smake. En elev kan delta ved å lukte, beskrive, peke på ordkort, hjelpe til med utdelingen eller lytte til andres observasjoner. La eleven selv bestemme om hen vil holde skjeen. Unngå overraskelser med mat eleven ikke har fått vite om på forhånd.



Hverdagsglede/Vær oppmerksom/1. til 4. trinn

Videreføring

La elevene sortere egne sanseord under lukt, smak og konsistens. En ny runde kan sammenligne to slags epler eller to andre kjente matvarer. Eldre elever kan først gjette hvilken forskjell de vil merke, og så beskrive hva de faktisk oppdaget. Senere kan gruppen spise en liten, kjent matbit i ro og legges merke til lukt, første smak og hvordan maten kjennes når den tygges.

Aktiviteten kan også utvides med faktakunnskap om smakssansene våre.

Koblet til kompetansemål for 2. og 4. trinn

«utforske sansene gjennom lek ute og inne og samtale om hvordan sansene brukes til å samle informasjon»

Naturfag, kompetansemål etter 2. trinn

«beskrive og fortelle muntlig og skriftlig»

Norsk, kompetansemål etter 2. trinn

«kjenne igjen smaker i mat og undre seg over hvorfor smak er noe vi opplever ulikt»

Mat og helse, kompetansemål etter 4. trinn

«beskrive, fortelle og argumentere muntlig og skriftlig og bruke språket på kreative måter»

Norsk, kompetansemål etter 4. Trinn