



HØGSKOLEN
I BERGEN

BERGEN UNIVERSITY COLLEGE



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet

Sapere:

En metode for å utvikle barns smaksopplevelser og glede rundt mat

Barnehagekonferanse Bergen 18. oktober 2017

Seniorrådgiver Lene Bakke

3000 måltider



Foto: Johnér.se

Utforske og undre (Sapere-metoden)



Foto: Johnér.se



Sapere-metoden:

Et verktøy for pedagogisk arbeid med mat og måltider

- Bli kjent med sine egne sanser
- Språklig beskrivelse av opplevelser
- Tørre å prøve nye matvarer og retter
- Mer variert kosthold
- Forstå måltider som en viktig del av vår kultur og natur, og hvordan dette påvirker miljøet
- Erfaringene barna gjør, bidrar til å skape kunnskapsrike og kritiske forbrukere





Lenke til video:

<https://vimeo.com/36146322>

En bred tilnærming til mat



- *Lukte, smake, føle, se og lytte*
- *Alle har rett til sin egen smak og sin egen opplevelse*
- *Alt behøver ikke spises og spises opp*
- *Prøv – det er helt ok om du ikke synes det lukter eller smaker godt*
- *Vi lærer å være modige og å være kritiske*
- *Vi lærer å sette ord på det vi **sanser**...*



Östrom og Algotson, 2014.

Barnehage >

- Mat og måltid >
- Fysisk aktivitet >

Barnetrinn >

- Mat og helse >
- Kroppsøving >

Ungdomstrinn >

- Mat og helse >
- Kroppsøving >
- Fysisk aktivitet og helse >

Videregående >

- Kosthold >
- Kroppsøving >

Helsestasjon >

- Kosthold >
- Fysisk aktivitet >

Skolehelsetjenesten >

- Kosthold >
- Fysisk aktivitet >



Naturen som læringsarena – et tipshefte



Praksisfortellinger om mat og måltider



Brosjyrer om mat for barn



Fiskesprell i barnehagen



Mathåndtering i barnehager – informasjon fra Mattilsynet



Kokebok på vers for små kokker i barnehagen



Kompetanseutvikling gjennom webinar



Håndvask og hygiene i barnehagen



Sapere-metoden for pedagogisk arbeid med mat og måltid



Undervisningsressurs for barnehagelærerutdanning



Egget – heilskapleg læring i barnehagen



Bli en 5-om-dagen-barnehage!





Utvikle undring og matglede hos barna

Bruke sansene

- **Syn**

- › *Hvordan ser en gulrot ut? Hva skjer når vi brekker den i to?*

- **Følelse**

- › *Hvordan føles en uskrelt gulrot ut sammenlignet med en skrelt? Hvordan kjennes det ut å tygge en rå gulrot sammenlignet med en kokt eller raspet?*

- **Lukt**

- › *Hvordan lukter en rå gulrot? Lukter den mer eller mindre enn en kokt eller raspa?*

- **Hørsel**

- › *Hvordan høres det ut når vi tygger en rå gulrot? Lager den kokte like mye lyd?*

- **Smak**

- › *Hva smaker en rå gulrot? Smaker den kokte eller den raspet annerledes?*



Utvikling av barns sanser
og smaksglede

Foto: Johnér.se

Utvikle undring og matglede hos barna

Grunnsmakene

- *Brett med små skåler/fat som inneholder råvarer som smaker søtt, surt, salt og bittert.*
- **Søtt:** *rosiner, annen tørket frukt (mango, aprikos etc.)*
- **Surt:** *sitron, kiwi, sure epler*
- **Salt:** *bordsalt, oliven, kapers, saltstenger*
- **Bittert:** *rucculasalat, pulverkaffe, mørk sjokolade*



Utvikling av barns sanser
og smaksglede

Foto: Johnér.se

Mat- og måltidsaktiviteter som del av den pedagogiske virksomheten



Foto: Johnér.se

Mat- og måltidsaktiviteter som del av den pedagogiske virksomheten



Foto: Johnér.se

- *Ostesmørbrødverksted*
- *Egg i alle former*
- *Fra råvare i butikk til ferdig suppe*
- *Bake sammen med barna*



Foto: Johnér.se

Hygiene



Mathåndtering i
barnehager – informasjon
fra Mattilsynet

Foto: Johnér.se



HØGSKOLEN
I BERGEN

BERGEN UNIVERSITY COLLEGE



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet

Takk for oppmerksomheten!

Seniorrådgiver Lene Bakke

Lene.Bakke@mhfa.no