

Sansene våre

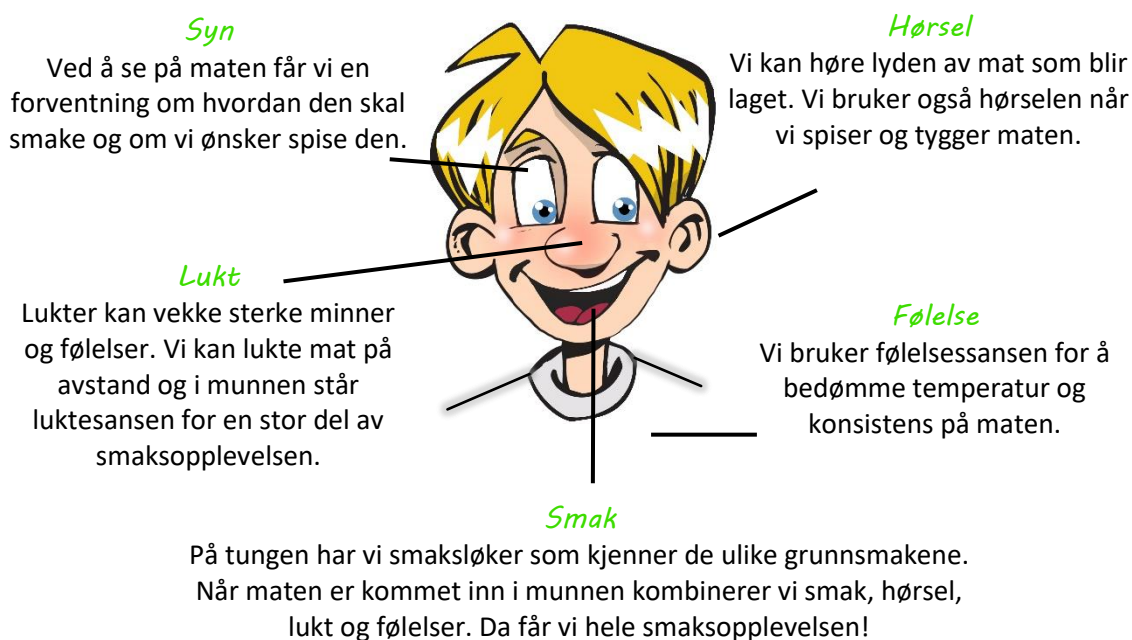
Har du hørt uttrykket «øynene spiser først»? Helt fra du var liten baby har du brukt munnen din til å spise og smake med, men visste du at også andre deler av kroppen din er med på å forme smaksopplevelsen – altså hvordan du opplever at maten smaker? I denne økten skal du lære om hvordan vi bruker sansene våre når vi spiser og om fem ulike smaker vi har i munnen - grunnsmakene. Gjennom noen morsomme oppgaver skal du få smake på ulike matvarer og du skal få øve deg på å forklare hvordan de smaker. Vær modig, kanskje finner du ut at du likte noe bedre enn du trodde!



Hva skal du lære?

- Å bli kjent med de fem grunnsmakene (søtt, salt, surt, bittert og umami)
- Å bli bevisst hvordan alle sansene kan påvirke smaksopplevelsen
- Å sette ord på sanser og smaksopplevelser
- Forstå hvordan nysgjerrighet og utforskning av nye smaker kan bidra til et sunt og variert kosthold

Vi bruker alle sansene våre når vi opplever og smaker mat



Grunnsmaker

De fem grunnsmakene som kjennes igjen av smaksløkene på tungen.

Søtt – sukker, honning, søt frukt (f.eks. banan, drue), suketter, syltetøy

Salt – salt, snacks, bacon, spekemat, saltet fisk

Surt – sitron, eddik, sure bær, umoden frukt

Bittert – grapefrukt, appelsinskall, sterk kaffe, grønn te, ruccolasalat

Umami – buljong, soltørket tomat, soyasaus, stekt kjøtt



