

Sansane våre

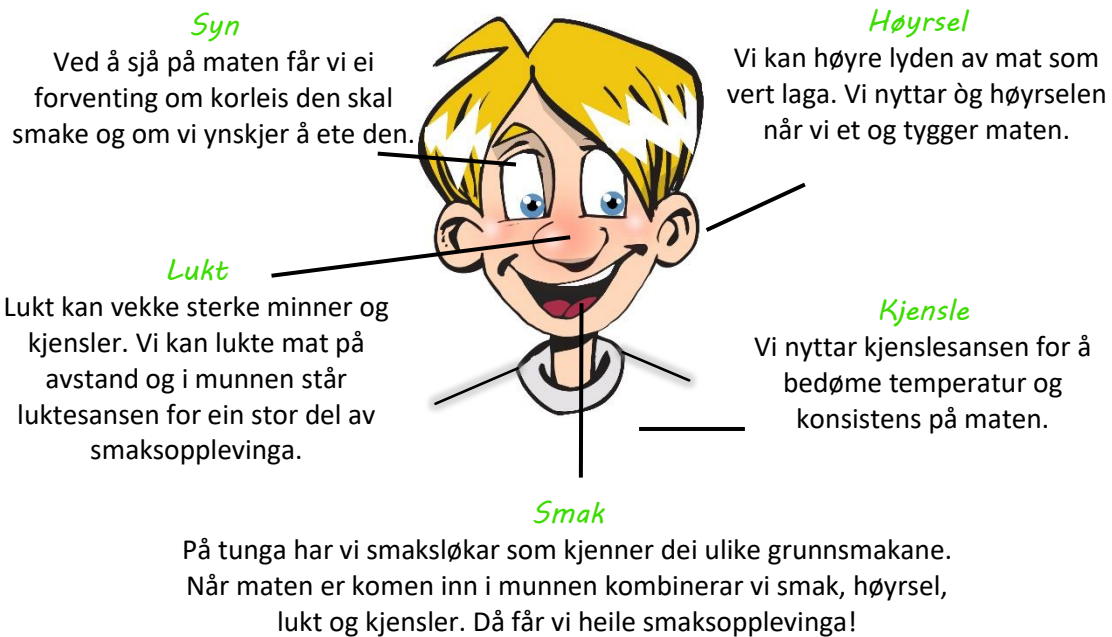
Heilt frå du var liten baby har du brukt munnen din til å ete og smake med, men visste du at andre delar av kroppen din òg er med på å forme smaksopplevinga – altså korleis du opplev at maten smakar? I denne økta skal du læra om korleis vi nyttar sansane våre når vi et og om fem ulike smakar vi har i munnen - grunnsmakane. Gjennom nokre morosame oppgåver skal du få smake på ulike matvarer og du skal få øve deg på å forklare korleis dei smakar. Ver modig, kanskje liker du noko betre enn du trudde!



Kva skal du læra?

- Å bli kjent med dei fem grunnsmakane (søtt, salt, surt, bittert og umami)
- Å bli bevisst på korleis alle sansane kan påverke smaksopplevinga
- Å settje ord på sansar og smaksopplevingar
- Forstå korleis utforsking av nye smakar kan bidra til eit helsefremjande og variert kosthald

Vi nyttar alle sansane våre når vi opplev og smakar mat



Grunnsmakar

Dei fem grunnsmakane som smaksløkane på tunga kjenner att.

Søtt – sukker, honning, søt frukt (t.d. banan, drue), sukettar, syltetøy

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

Surt – sitron, eddik, sure bær, umoden frukt

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

Umami – buljong, soltørka tomat, soyasaus, steikt kjøt



Sansane våre



Tenk gjennom og/eller diskuter med andre:

Syn

- a) Har du opplevd å smake noko som du trudde var noko heilt anna? Korleis var det?
- b) Kva trur du ei gul drikk smakar? Kva med ei raud drikk? Kva med brun drikk på glas og brun drikk i kopp då?

Kjensle

- c) Likar du best varm eller kald mat? Kva med varm middagsmat som er blitt kald?
- d) Korleis kjennes det ut i munnen å ete suppe, potetmos, brødskeive eller knekkebrød? Føretrekkjer du at maten har ein spesiell konsistens?

Lukt

- e) Kva minnar lukta av kanel deg om? Kva kjensler får du av å lukte nybakt brød?
- f) Korleis smakar maten når du er tett i nasa?
- g) Kan du like smaken av mat sjølv om du ikkje liker lukta? Kjem du på nokre dømer?

Høyrse

- h) Kva tenkjer du blir laga når du høyrer lyden av stavmikseren?
- i) Korleis er lyden av eit mjukt og eit sprøtt knekkebrød i munnen når det vert tyggje? Kva føretrekk du? Er smaken forskjellig, eller bare lyden?

Smak

- j) Prøv å kjenn etter alle dei frem grunnsmakene i maten som du et i løpet av ein dag.
- k) Kjenn etter korleis du nyttar alle sansane dine neste gang du et middag. Kva ser du, kva kjenner du, kva luktar du, kva høyrer du, og kva smakar du? Opplev du maten på ein anna måte når du fokuserer på alt dette?

Eigne notatar/teikningar



