
Sansene våre

Denne økten er den første av fire økter som fokuserer på sansene og det å bruke sansene både når vi lager og spiser mat. Dette er en teoretisk økt som har fokus på at elevene, gjennom praktiske sanse- og smaksoppgaver, skal få kunnskaper om hva smak faktisk er. Elevene skal reflektere over at det er mer enn bare det som foregår i munnen når vi spiser som avgjør smaksopplevelsen. Refleksjon og det å sette ord på det de opplever, føler og smaker har stor plass i denne økten. At elevene lærer å være nysgjerrige i møte med nye smaker, kan være med å bidra til at de utvikler matglede og et variert kosthold i et lengre perspektiv.

Forberedelser

Til disse oppgavene skal det skjæres opp ulike råvarer, som deretter presenteres på ulike fat eller i skåler. Dette bør gjøres på forhånd og det krever derfor at du setter av noe tid til dette. Siden det vil bli noe oppvask kan det være en fordel å gjennomføre denne økten på kjøkkenet, men det er opp til deg å vurdere hva som er mest hensiktsmessig for din undervisning.

Forslag til læringsmål

Eleven skal

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

Læringstilnærming, elevmedvirkning og tilpasset undervisning

- Tilpass hvor mange av oppgavene du kan gjennomføre med din klasse ut i fra hvordan elevsammensetningen er.
- Hvis du ser behov for å begrense mengde oppgaver kan oppgavene om syn og lukt kuttes (oppgave 2 og 3).
- Hvis du ser at dere kan gjøre mer enn det som er foreslått her, finnes det flere oppgaver i Opplysningskontorene for landbrukets materiale [«mmm...med SMAK på timeplanen»](#).

Forslag til samtale, refleksjon og vurdering

- Snakk med elevene om hva de opplever og føler når de gjennomfører oppgavene og fokuserer på de ulike sansene.
- Prøv å fange opp de umiddelbare reaksjonen til elevene. Reflekter gjerne høyt sammen med dem og skap samtaler rundt dette.

Grunnleggende ferdigheter

- Muntlige ferdigheter; utvikle begrepsapparat for å kunne føre samtale om mat og måltid ved hjelp av begreper som beskriver smak og sanseopplevelser.

Tidsplan

Her kan du planlegge når de ulike aktivitetene skal være ferdige

Klokken:								
t:min:	0:15	0:30	0:45	1:00	1:15	1:30	1:45	2:00
Teori og instruksjer								
Matlaging								
Borddekking								
Servere og spise								
Refleksjon og vurdering								
Rydde og vaske								

Gjennomføring av undervisningsøkten

- | | |
|-------------------------|--|
| Teori og instruksjer | <ul style="list-style-type: none">– Gå gjennom hva dere skal gjøre i dag. Fokuser på at det å bruke sansene er gøy, spennende og viktig når vi lager mat. Prøv å skape et engasjement og nysgjerrighet rundt dette.– Start med teori og fakta om de ulike sansene og grunnsmakene.– Hele økten er bygd opp rundt oppgaver knyttet til alle sansene og grunnsmakene. Hvis det er vanskelig å få gjennomført alle oppgavene, så anbefales det å gjøre de oppgavene som fokuserer på sanselek og grunnsmakene. Oppgavene om syn og lukt kan da sløyfes.– Oppgavene er satt opp i en rekkefølgen slik at elevene får erfaring med å bruke sansene først ved å lukte, deretter kjenne, og til slutt ved at de skal ha mat i munnen og smake. Noen vil kanskje synes at dette er litt skummelt eller utfordrerne. |
| Refleksjon og vurdering | <ul style="list-style-type: none">– Bruk tid til å reflektere sammen med elevene. Det kan være uvant for mange å sette ord på det de smaker.– Prøv å skape engasjement og nysgjerrighet hos elevene.– Fokuser også på at de skal bruke sansene sine når de er på kjøkkenet i de neste øktene. |

Forberedelser til neste økt

Neste økt er *Fargerike supper*. Vurder om dere skal lage alle suppene eller bare noen av dem. Økten har fokus på å la elevene øve på å bruke sansene når de lager mat.

Oppgaver til «Sansene våre»

1) Sanselek

Utstyr

Rå (skrelt/uskrelt), kokte og raspede gulrøtter

Aktivitet

Snakk om de ulike sansene.

Syn

- Hvorfor har vi synet? Hvordan ser en gulrot ut? Hva skjer når vi brekker den i to?

Følelse

- Hva kjenner vi med (hender, fingrer, lepper, tunge, kinn etc.)? 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 raspet?

Hørsel

- Hvordan høres det ut når vi tygger en rå gulrot? Er det forskjell i lyden når vi tygger med åpen og lukket munn? Lager den kokte like mye lyd?

Smak

- Hvordan smaker en rå gulrot? Smaker den kokte eller den raspede annerledes? Smaker noen av variantene mer enn de andre? Smaker det annerledes om vi holder for nesen?

2) Luktens betydning for smaksopplevelsen

(Hentet fra [Med smak på timeplanen](#), Lærerveiledning side 10)

I dette forsøket skal vi se på sammenhengen mellom lukt, syn og smak. Elevene skal vurdere smaken av eple og/eller pære; med og uten syn og luktesans. Elevene skal ikke få vite at det er eple- og pærebiter som blir utdelt.

Utstyr og råvarer pr elevpar

Epledelel/kniv, skjærefjøl, smaksbeger/asjetter

Epler og/eller pærer (fast type, for eksempel gråpære)

Aktivitet

La elevene jobbe parvis. En elev legger først en eple- eller pærebit på tungen til en medelev.

Medeleven har hele tiden lukkede øyne og holder seg for nesen. La deretter elevene bytte roller.

Gjør det samme en gang til, men denne gangen skal de smake på en bit hver med luktesans og åpne øyne.

Forslag til refleksjonsspørsmål

- Skjer det noe med smaken når vi ikke kan lukte?
- Er det andre ting det kan bli vanskelig å kjenne igjen når man ikke lukter?
- Hvilken betydning har luktesansen for smaken?
- Har noen opplevd dette når de var forkjølet?



3) Synets betydning for smaksopplevelsen

Det finnes råvarer som ser like ut, men som smaker helt forskjellig. Hvordan er det å spise noe som vi tror er noe annet?

Forslag til varer som kan brukes til dette forsøket:

- Salt og sukker
- Bakepulver og vaniljesukker
- Melis og maisenna (eller potetmel)
- Revet eple og revet rå potet

Forslag til refleksjonsspørsmål

- Hvordan opplevde elevene dette?
- Var det ubehagelig at det smakte noe annet enn de trodde?
- Ble noen redd for å smake?

4) Grunnsmakene

Utstyr

Brett med små skåler/fat som inneholder råvarer som smaker søtt, surt, salt og bittert.

Forslag til søtt: rosiner, tørket frukt (mango, aprikos etc.), honning

Forslag til surt: sitron, kiwi, sure epler

Forslag til salt: bordsalt, oliven, kapers, saltstenger

Forslag til bittert: ruccolasalat, pulverkaffe, mørk sjokolade

Forslag til umami: soyasaus, balsamicoeddik, parmesan, soltørkede tomater

Aktivitet

Begynn gjerne med det søte først. Dette er noe som appellerer til de fleste og som kan bidra til at elevene blir trygge på aktiviteten før de går over til de mer utfordrende og ukjente råvarene. La alle elevene få tid til å smake. Be dem gjerne om å lukke øynene mens de smaker. Kanskje de først kan lukte og deretter prøve å suge før de tygger?

Forslag til refleksjonsspørsmål

- Hvor i munnen kjenner vi smak?
- Hvordan kjennes det ut på tungen?
- Hva kjenner dere nå?
- Var det forskjell på smaken når dere sugde og tygde?
- Hold dere for nesen og smak – smaker det annerledes nå?

Elevene vil nok komme med mange ulike responser på det de smaker på. Prøv gjerne å følg opp med spørsmål som; hvorfor synes du det smakte godt/vondt? Var det noe spesielt som gjorde at du likte den bedre/dårligere enn de andre? etc.

5) Sammensatte smaker

Forklar elevene at når en lager mat vil grunnsmakene bli blandet sammen og utfylle hverandre og skape sammensatte smaker. Når de lager mat i de neste øktene skal de få øve på å smake til og sette sammen smaker.

For å la elevene erfare dette kan du for eksempel la dem smake på mørk, bitter sjokolade. Deretter kan elevene smake på den samme sjokoladen med litt havsalt. Hvordan synes de det smaker? La elevene fortelle hvordan de opplever det. Det er vanlig å synes at sjokoladen da er rundere og søtere i smaken.

