

BLI EN SMAKSDETEKTIV MED

MONS OG MONA





Bli en smaksdetektiv! Hvordan har du smakt på disse produktene?

Kryss av for rå, kokt eller stekt

Rå

Kokt

Stekt

Annet

Tomat



Rosenkål



Brokkoli



Polkabete



Salat



Gulrot



Ananas



Pære



Sukkererter



Rød paprika



Jordbær



Gul paprika



Kålrot





Alle som sender inn bildet av skjema sitt får en overraskelse i posten.
Bildet sender du på e-post til: 5omdagen@frukt.no innen 15. november.

Rå

Kokt

Stekt

Annet

Hodekål



Blomkål



Løk



Eple



Banan



Agurk



Fennikel



Squash



Druer



Kiwi



Poteter

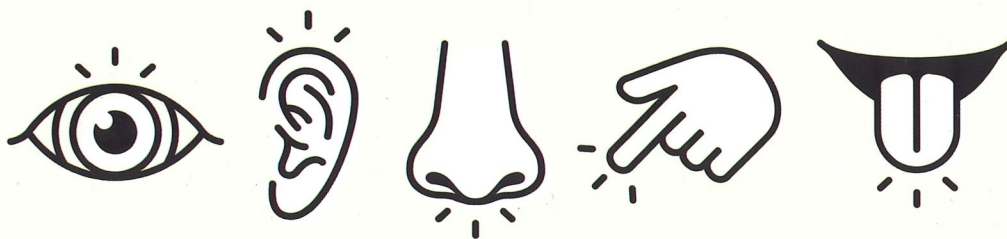


Sellerirot



Reddik





TIPS for å oppmuntre barna til å smake

FORTELL barna hvilke grønnsaker som skal serveres, da kan du forberede barna på smak, lukt, lyd og konsistens.

INVOLVER barna i matlagingen, det er lettere å smake på noe de har vært med på å lage.

La barna være **KREATIVE** med grønnsakene. Lag figurer, tall og bokstaver.

Vær **SMAKSDETEKTIVER** sammen med barna. Smak på samme grønnsak når den er rå, kokt og stekt.

OPPMUNTRE barna til å smake flere ganger for å bli vant til smaken. Husk å rose barna for å smake.

5 om dagen- barnehage er gratis og for alle barnehager i Norge.

Alle barnehager som registrerer seg får en gratis inspirasjonspakke med materiell og informasjon.



Litt om **SMAK**

De fleste er enige om at **sitroner smaker surt, druer smaker søtt og grapefrukt smaker bittert**. Men hva er det som gjør at vi kan smake disse forskjellige smakene? Det er smaksløkene som sitter på tungen som gjør denne jobben.

Smaksløkene gjenkjenner **fem ulike grunnsmaker; søtt, salt, surt, bittert og umami**, og de er plassert utover hele tungs overflate.



PRØV å smak grunnsmakene: søtt, salt, surt, bittert og umami.

For å kunne smake best mulig, er vi veldig avhengige av luktesansen vår også. Inni nesen er det mange lukteceller som fanger opp luktstoffene og sender beskjed til hjernen, som igjen forteller oss hvilken lukt det er.

Synet er også viktig når vi skal smake. Matvarens utseende og matens konsistens er også en del av smaksopplevelsen.



PRØV å smake uten å se. Smaker det da annerledes?

LES MER PÅ
frukt.no/barnehage

FØLG OSS PÅ FACEBOOK
facebook.com/5omdagenbarnehage