

SANSELØYPE

Sanseløype er en konkurranse hvor barna skal smake, føle og lukte seg gjennom ulike stasjoner som utfordrer sansene. Denne aktiviteten engasjerer og motiverer barna til å bruke sansene sine, til å bli kjent med ulike råvarer gjennom en spennende konkurranse.



Tidsbruk: 60 minutter

Start aktiviteten med en muntlig quiz for å lære barna mer om temaet

SANSELØYPE



Tidsbruk: 60 min

FAKTA

Smakssansen er en av de fem sansene våre. Cellene som registrerer de ulike smakene, kalles smaksløker. De fleste smaksløkene ligger på tungen og i munnhulen. Likevel kommer hele 80 % av smaksopplevelsen fra lukteorganet i nesen. Derfor smaker ikke maten like mye når vi er tett i nesen. I tillegg til smak og lukt bidrar også de andre sansene våre til matopplevelsen.

Vi kan føle om en avokado er moden og myk, og vi får vann i munnen av å se på matrett som er dandert pent på tallerken. Opplevelsen av å tygge på et knekkebrød ville ikke vært den samme uten den sprø lyden når det knaser i munnen. Tenk om det lagde en annen lyd?

De fem grunnsmakene er **søtt, salt, surt, bittert og umami**. De fleste av oss liker søte og salte smaker instinktivt, men vi må ofte venne oss til de bitre og sure smakene. Det kan ta opptil femten forsøk før et barn liker en ny smak. Det er derfor viktig å oppmuntre barna til å smake på den samme ingrediensen flere ganger, selv om de ikke likte den de første gangene.

VISSTE DU AT..

Umami betyr "god smak" på japansk. Smaken finnes i blant annet sopp, soyasaus og buljong.



Mer info

Smaking: <https://bit.ly/2fBf8kB>

Huskeliste og utstyr:

- Bokser eller skåler (ikke gjennomsiktig)
- Kjøkkenhåndklær eller papir til å dekke skålene med
- Kniv og skjærebrett
- Penn og papir
- Bord til ulike stasjoner i sanseløypen
- Ulike råvarer til sanseløypen

Dere kan bytte ut disse matvarene med andre matvarer, og tilpasse løypen slik at det passer best for dere. Dere kan også legge til eller ta vekk matvarer for å lage løypen kortere eller lenger.

Forslag til ingredienser:

Smake på:

Sitron delt i små biter
Gulrot delt i små biter
Gulost delt i terninger
Plomme delt i små biter

Smake eller lukte på:

Kanel eller kardemomme
Appelsin delt i biter
Fenikkel delt i biter

Ta og føle på:

En hel purre
Et helt blomkålhode
Et helt kålhode

FORBEREDELSE:

➡ Plasser bordene som ulike stasjoner med litt avstand fra hverandre.

➡ Skjær ingrediensene til passende munnfuller. Det må være nok biter til alle.

➡ Noen stasjoner kan være "føle- eller luktestasjoner", f.eks en hel blomkål som man skal føle på eller en sitron de skal lukte på.

➡ Ingrediensene legges i hver sin boks eller skål, skjult under håndkle eller papir.

➡ Fordel skålene på de ulike stasjonene.

➡ Nummerer stasjonene og skriv eventuelt om det er en smake-, lukte- eller følestasjon.

➡ Gjør klar penn og papir til hver gruppe.

NB! Det er viktig å avklare matallergier og intoleranser på forhånd, slik at barna ikke spiser noe de ikke tåler i blindtesten. Velg om mulig noe alle kan smake på.



1 Introduksjon:

- Snakk litt med barna om de ulike sansene. Spør dem hvilke sanser de kjenner til, hva er det som har sur smak, salt smak osv? Hvordan lukter sitron? Hvilken form har potet?
- Fortell om dagens aktivitet og hvordan den skal foregå. Barna kan gjennomføre sanseløypen individuelt eller i grupper. Pass på at alle vasker hendene.
- Gi hver gruppe penn og papir.

2 Aktiviteten:

- De forskjellige gruppene kan begynne løypen på ulike stasjoner, så lenge de noterer nummeret på hver stasjon bak svaret sitt underveis.
- Barna lukker øynene og stikker hånden under kjøkkenhåndkledet slik at ingrediensene ikke kommer til syne, og smaker, føler og/eller lukter på råvarene på hver stasjon.
- Barna noterer svarene underveis, eventuelt med hjelp fra en voksen.
- Når alle har fullført sanseløypen kan dere avsløre de ulike ingrediensene. Var det mange som gjettet riktig? Fortell gjerne litt om hver av ingrediensene, for eksempel hvor de kommer fra, hvorfor det er bra for kroppen å spise, hva man kan lage med dem.



Tips til variasjoner og videreføring

Andre eksempler på blindtester:

- ⇒ Søtt, salt, surt, bittert og umami.
- ⇒ En stasjon for hver smak.
- ⇒ Barna skal gjette hvilken av grunnsmakene matvaren smaker.

Eks:

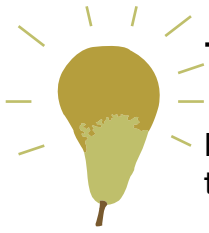
Søtt: Mango, banan, tørket frukt

Salt: Oliven, spekeskinke, saltede nøtter

Surt: Sitron, lime

Bittert: Grapefrukt, ruculasalat

Umami: Soltørket tomat, ost, skinke



Tips til variasjoner og videreføring

For å gjøre aktiviteten enklere for barna kan du velge smaker innenfor et spesielt tema f.eks kun frukt og bær, kun runde matvarer, kun norske matvarer osv:

⇒ Norske smaker: Potet (kokt), eple, pære, kålrot, gulrot, jordbær, rips, rabarbra.

⇒ Runde frukt og grønnsaker: Tomat, eple, appelsin, melon, rødbete, reddik.

⇒ Aktiviteten kan tilpasses ulike aldersgrupper ved å variere vanskelighetsgraden på ingrediensene som skal smakes på. Bruk råvarer du vet de yngste barna har smakt eller sett før.

⇒ Barna kan eventuelt svare muntlig istedenfor skriftlig.

⇒ Hvis du ikke har en stor gruppe barn kan du gjerne følge hele gruppen med barn rundt på de ulike stasjonene, og dele ut smaksprøver til barna selv. Slik har du bedre kontroll på om de jukser eller ikke, og barna kan få gjette fortløpende og gjerne muntlig. Noter deg svarene deres.

⇒ Du kan gjøre aktiviteten lenger eller kortere avhengig av antall stasjoner du bruker.

⇒ Gå gjerne ut og gjennomfør aktiviteten i naturen. Da kan du også gjøre det til en lek å finne de ulike stasjonene, hvis du sprer de litt utover et større område.

⇒ Aktiviteten kan også gjøres til en konkurranse der du kårer en vinner.

Quiz



FLEIP ELLER FAKTA:

Vi har 5 sanser (fakta: lukte, føle, se, smake, høre - vi bruker alle sanser når vi spiser)

Du må smake 100 ganger på en matvare før du liker den (fleip, men en må gjerne smake opptil 15 ganger før en liker en matvare)

Vi har smakstomater som registrerer smaker på tungen (fleip, smaksløker heter det)

De fleste smaksløkene ligger i magen (fleip, de ligger på tungen)

Mat smaker ekstra mye når en er tett i nesene (fleip, da smaker maten mindre eller ingenting, pga slim som dekker over luktecellene i nesene)

Man kan ikke høre når folk spiser knekkebrød, og det kalles ofte for "stille mat" (fleip)

Det finnes fem grunnsmaker (fakta)

Søtt er en av grunnsmakene (fakta)

Fisk er en grunnsmak (fleip)

Umami betyr "god smak" på Japansk og er en grunnsmak (fakta, smaken finnes blant annet i soyasaus og sopp)

Tips til gjennomføring



Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er fleip eller fakta ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?