Oplevelses-kit

Forfattere: Marie Damsbo-Svendsen
Redaktør: Cathrine Terkelsen, Thomas Brahe
Faglige temaer: Madmod, Sæt ord på smagen, Kræsenhed, Kritisk refleksion, Neofobi
Kompetenceområder: Madlavning

Introduktion:
Eleverne skal undersøge en række fødevarer med alle deres sanser, reflektere over smagsoplevelsen og udvikle deres sprog om smag.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

I Idet aktiviteten tager afsæt i den fysiologiske/sensoriske side af smag og smagsoplevelser, indledes med at give eleverne en kort introduktion til, hvordan man oplever mad ud fra plakaten Vi smager med alle sanser.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Spørg eleverne ind til, hvad de ved om smag. Tag udgangspunkt i deres forforståelse, og udvid deres viden om smag og sanser.

Du kan læse mere om smag og sanser i denne artikel.

Som opsamling på jeres samtale kan I også se denne korte video om emnet.

Forslag til dialogspørgsmål:

"Nu skal vi lære lidt mere om, hvordan man egentlig smager.Vi skal blive klogere på de bagvedliggende sensoriske parametre, som vi smager med, og som er med til at afgøre, hvordan vi synes, at mad smager. Hvad for nogle sanser tror I, at vi smager med?
Vi smager nemlig både med tungen (smagssansen), næsen (lugtesansen), øjnene (synssansen), ørene (høresansen) og bl.a. tungen, fingre, hænder, mund (følesansen)…"

2 Introducer eleverne til smagningen. Del kopiark 1 ud til hver elev.

Eleverne skal fælles på klassen smage på 9 forskellige fødevarer. Der smages på én fødevare ad gangen. Samtidig besvares spørgsmål på svararket. Der er tilknyttet to spørgsmål til hver fødevare. Første spørgsmål besvares *inden* der smages, andet spørgsmål besvares, *mens* der smages.
Rød smiley = nej. Grøn smiley = ja.

3 Del første fødevare ud, læs første spørgsmål højt og lad eleverne besvare det individuelt på arket.

4 Fortæl eleverne, at de nu skal undersøge fødevaren med brug af deres sanser. De må gerne spise det, men de behøver ikke, hvis de ikke har lyst. De skal blot undersøge det og afgøre, om de vil smage på det eller ej.

Forslag til dialogspørgsmål:

*"Hvilke sanser er det nu, som vi kan bruge til at smage med?
Ja, vi bruger nemlig både de fjerne og nære sanser. Smagen er en samlet oplevelse af alle sansernes indtryk. Hvis I ikke har lyst til at spise denne fødevare, kan I i stedet undersøge den ved at dufte med lugtesansen, føle med følesansen, undersøge fødevaren med jeres synssans, måske lade det røre jeres tunge, så I kan smage, om det smager sødt, surt, saltet, bittert og/eller umami, eller tage en bid og opleve, om det er sejt, blødt, knasende…*

5 Læs andet spørgsmål højt og lad eleverne besvare dette på arket.

6 Diskutér i plenum eleveres svar på spørgsmålene på kopiark 1. Vær åben over for forskellige

svar. Det er helt ok, at eleverne ikke havde lyst til at smage/ikke kunne lide smagen. Det vigtige er, at de lærer at sætte ord på deres smagsoplevelser, samt at de reflekterer over smagsopelvelsen og udvikler et sprog til at tale om smag.

Forslag til dialogspørgsmål:

Hvem kan fortælle mig, hvad det var, som I skulle undersøge? --> Ja, det var palmehjerter.

Kender I denne madvare? Ved I, hvad den kan bruges til? Smagte I på palmehjerterne? Hvorfor smagte I/hvorfor smagte I ikke? Hvad var det præcis, som gjorde, at I havde lyst/ikke havde lyst til at smage på den? Var det duften, dens farve, dens konsistens eller andet?

Måske har I, der ikke smagte på palmehjertet, fået mere lyst til at smage nu?

7 Gentag smagningen med de øvrige madvarer på kopiark 1.

8 Del kopiark 2 ud til hver elev. Læs første spørgsmål høj, og bed eleverne om at besvare det. Forsæt med de øvrige spørgsmål.

9 Tæl elevernes svar (på kopiark 2) op i plenum, og skriv resultatet på tavlen. Diskutér besvarelserne. Få eleverne til at uddybe og begrunde deres svar.

Foslag til dialogoplæg:

- Hvorfor har du svaret dette?
- Hvad er det netop, der gør, at du tænker sådan? Hvilken betydning får det?
- Bliver du mere modig, hvis din sidemakker tør at smage? Eller mindre modig, hvis de ikke har lyst til at smage?
- Hvad er fordelene ved at man synes, at det er spændende at smage nye ting?
- Hvordan vil du i fremtiden tænke, når du skal smage nye ting? Vil du afvise med det samme, eller prøve at undersøge fødevaren?
- Er du blevet mere modig i forhold til at smage på nye fødevarer/undersøge nye fødevarer?
- Er der en ting, du indtil videre ikke har turde smage på, som du nu er blevet modig nok til måske at undersøge og smage på, næste gang du møder det?

Forberedelser

Materialer:

- kopiark 1 og kopiark 2 til hver elev
- 1 tallerken til hver elev
- 1 glas vand til hver elev
- 1 ske til hver elev
- plakat
- Klargør følgende fødevarer forud for undervisningen (udskær og opbevar i bokse indtil undervisning)
    - A: Palmehjerter (skær i små mundrette stykker)
    - B: Tjørneslik (servér hel)
    - C: Gojibær (servér hel – gerne mere end ét til hver elev)
    - D: Seitan (skær i små mundrette stykker)
    - E: Mochi med grøn te (skær i kvarte)
    - F: Longanfrugt (servér hel)
    - G: Kastanje (servér hel)
    - H: Blæksprutteesnack (bræk i mindre stykker)
    - I: Rejechips (servér hel)

Tip! Disse fødevarer kan købes online eller i specialbutikker, der specialiserer sig i tilbehør til det asiatiske køkken.
De angivne fødevarer kan sagtens erstattes med andre fødevarer, men gå efter fødevarer, som måske er ukendte for eleverne.

Læringsmål

Eleverne skal udvikle deres fagsprog i forhold til, hvordan de oplever mad. De skal blive bevidste om smag og få indsigt i de konkrete bagvedliggende sensoriske parametre, som kan være med til at afgøre, hvorvidt man accepterer eller afviser bestemte typer mad. På sigt skal det føre til, at eleverne bliver i stand til at kunne foretage kritiske og bevidste madvalg.

Og fra Fælles Mål for Madkundskab sigtes mod i hvert fald følgende færdigheds- og vidensmål fra kompetenceområdet Madlavning:

- Eleven kan fortolke sanse- og madoplevelser
- Eleven har viden om sanselighed
- Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma
- Eleven har viden om grundsmage, konsistens og aroma

Uddybende

Årsager til accept/afvisning af mad:

af Marie Damsbo Svendsen

Årsager til accept og afvisning af mad kan begrundes med flere årsager. De centrale årsager, som man evt. kan tage fat i i forbindelse med spørgeskemaet, er neofobi og kræsenhed.

Neofobi er frygten for ukendte og nye fødevarer, som man ikke har smagt tidligere. Neofobi karakteriseres også som frygt/skepsis for at smage på nye fødevarer. Eksempelvis er vi i vestlige lande ofte neofobiske over for at spise insekter eller andre fødevare, som er forholdsvis ukendte for os at spise i den vestlige kultur.

Årsagen til at vi er neofobiske er, at vi er nødt til at beskytte os selv imod potentielt farlige fødevarer/genstande i naturen. Vi er født med aversion imod bitre fødevarer og præference for blandt andet søde, umami-smagende og salte fødevarer. Allerede inden vi tager en fødevare i munden for at undersøge, hvordan den smager, indtræder neofobi som en advarsel om, hvorvidt den pågældende fødevare er spiselig eller ej. De sensoriske parametre kan give os et hint om, hvorvidt fødevaren er farlig og er i første instans fødevarens duft og udseende (de fjerne sanser) og herefter fødevarens smag, mundfornemmelse samt om maden er stærk (de nære sanser).

Kræsenhed er afvisning af kendte fødevarer, som man har erfaret, at man ikke kan lide.

I spørgeskemaerne (kopiark 2)indgår spørgsmål om, hvordan børn normalt opfatter nye fødevarer. Der lægges op til, at læreren, såvel som børnene, diskuterer dette åbent. Der er fokus på børnenes egen forklaring og ærlige tilkendegivelse af, hvordan de oplever mad.

Man kan have flere grunde til at afvise nye potentielle fødevarer.

- Det ser ulækkert/uspiseligt ud?
- Måske bliver jeg syg af det?
- Det minder mig om noget, som jeg ikke kan lide

Spørg gerne børnene i plenum om, hvorvidt de har afvist mad, og hvad der var årsagen til afvisningen.

I videoen herunder udforsker eleverne fra Risingskolen noget mad, som kan være udfordrende for nogle og velkendt for andre. Det gælder ikke om at sige ja tak til alt, men om at bruge sin smag bevidst.

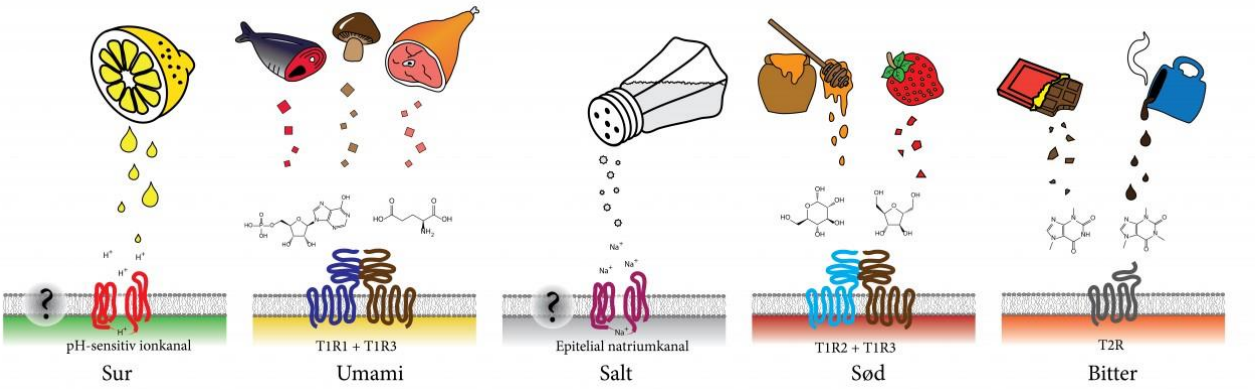
Kopiark

Kopiark:

Plakat - De 5 grundsmage.pdf
Plakat - Vi smager med alle sanser.pdf
Kopiark 1 Undersøg madvarer (layoutet).pdf
Kopiark 2 Spørgsmål til smag (layoutet).pdf

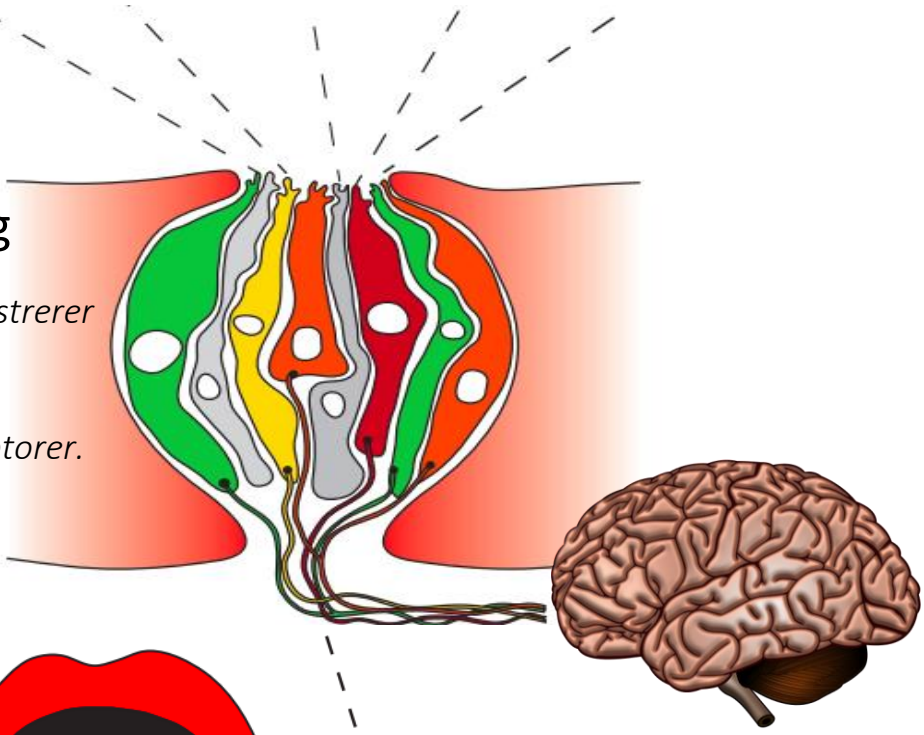
NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

DE 5 GRUNDSMAGE

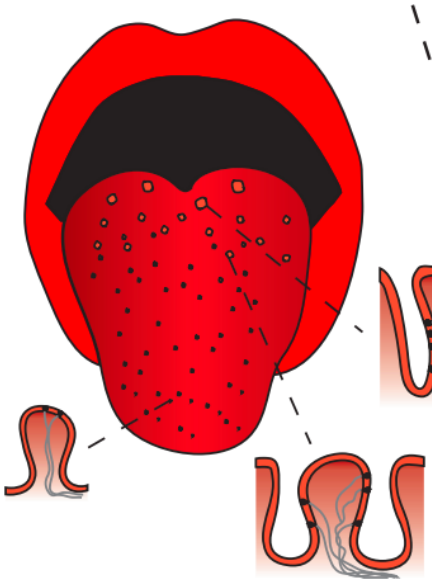


Et smagsløg

Smagsløget registrerer smagen af de 5 grundsmage på tungen via receptorer.



Receptorerne sender signal om madens smag til hjernen.

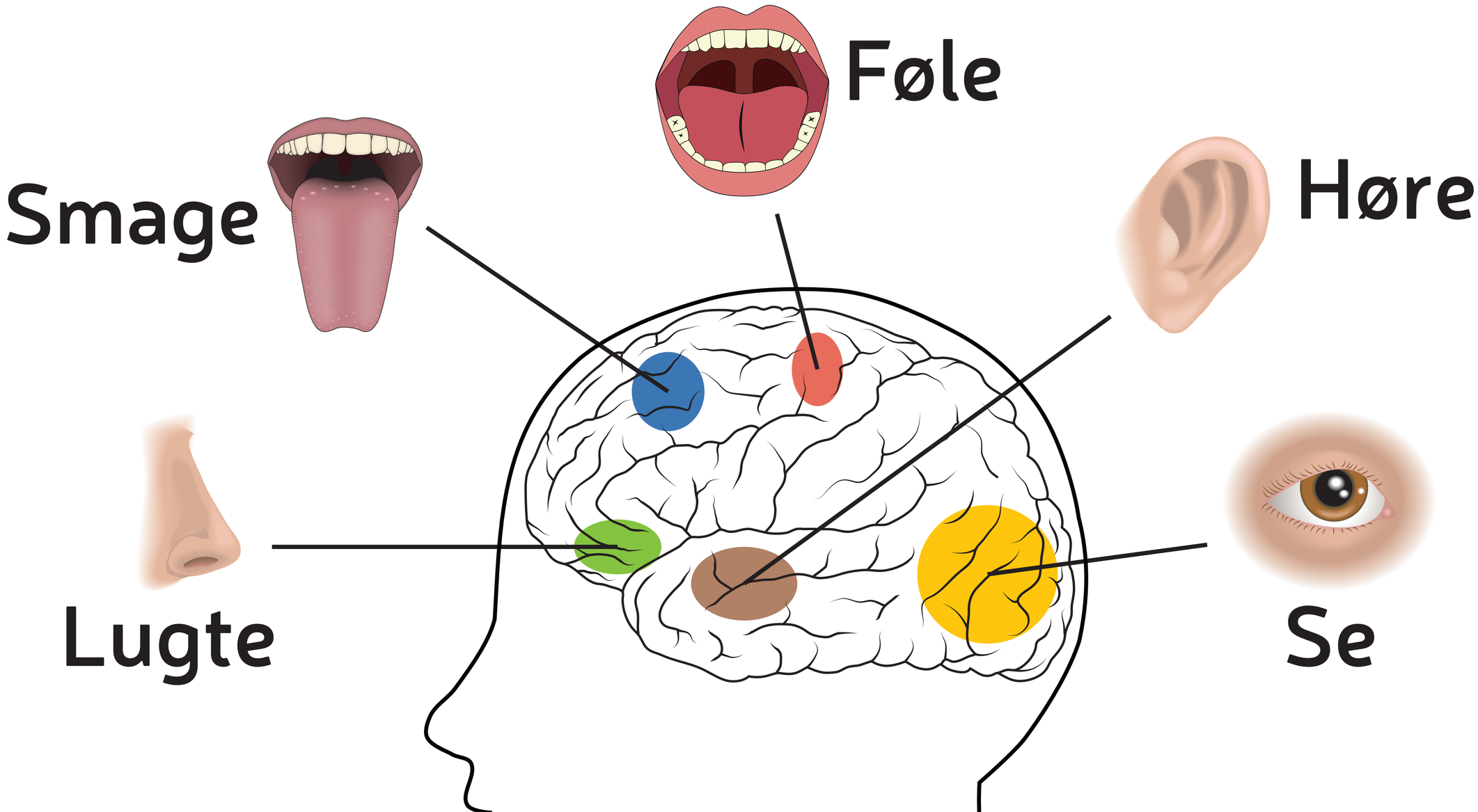


Vi har omkring 5000 smagsløg på tungen.

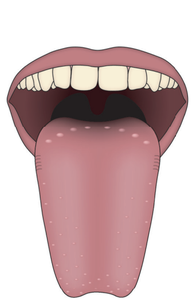
SMAG for LIVET

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Vi smager med alle sanser



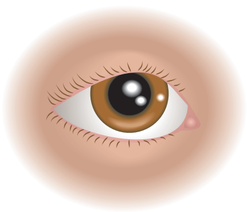
en billion lugte erindringer



sur
sød
salt
bitter
umami

mundfølelse

knas
knæk
smask



farver
former
forventninger

Lær mere på **www.smagforlivet.dk**

Undersøg en række madvarer

Du skal nu undersøge forskellige madvarer. Se på de forskellige slags mad – én ad gangen – i den rækkefølge, der står skrevet.

Inden du smager: Svar på, om du kender denne madvare.

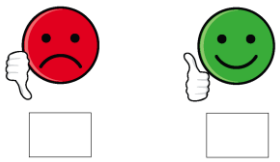
Rød = Jeg kender den ikke

Grøn = Jeg kender den

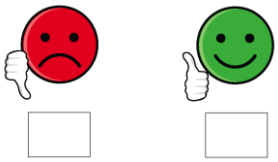
Smag herefter gerne på maden! Svar på, om du smagte eller ej.

Madvare A

1. Kender du denne madvare?

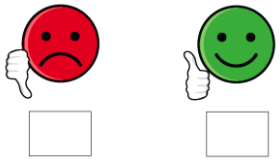


2. Smagte du på madvaren?

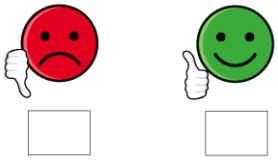


Madvare B

1. Kender du denne madvare?

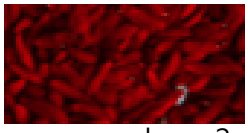


2. Smagte du på madvaren?

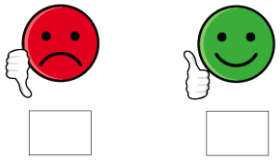


NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

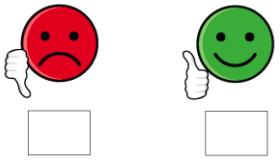
Madvare C



1. Kender du denne madvare?

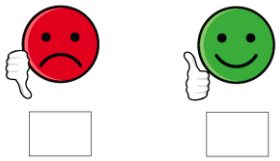


2. Smagte du på madvaren?

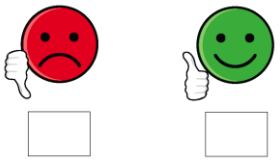


Madvare D

1. Kender du denne madvare?

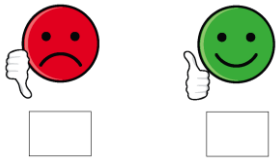


2. Smagte du på madvaren?

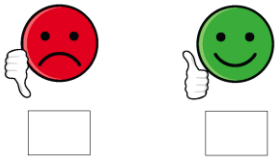


Madvare E

1. Kender du denne madvare?

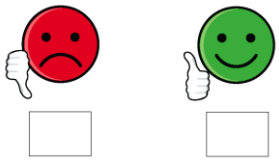


2. Smagte du på madvaren?

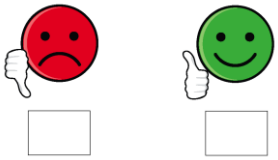


Madvare F

1. Kender du denne madvare?

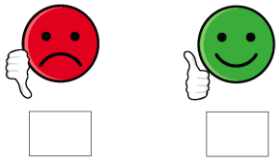


2. Smagte du på madvaren?

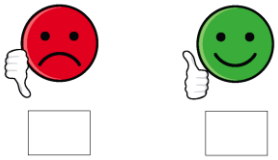


Madvare G

1. Kender du denne madvare?

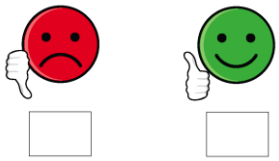


2. Smagte du på madvaren?

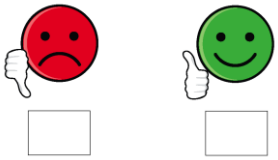


Madvare H

1. Kender du denne madvare?

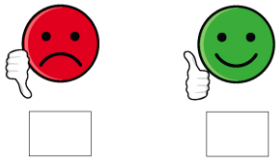


2. Smagte du på madvaren?

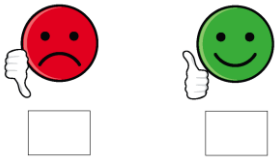


Madvare I

1. Kender du denne madvare?



2. Smagte du på madvaren?



NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

SMAG for LIVET

Spørgsmål til smag

Angiv dit svar til spørgsmålene ud fra de fem svar-muligheder.

Sæt ét kryds! Du kan svare fra **helt uenig** ☹ til **helt enig** ☺.

1. Jeg kan godt lide at smage mad, som jeg aldrig har smagt før.

2. Jeg synes, at mad er spændende.

3. Jeg synes, at det er sjovt at smage mad, jeg ikke kender.

4. Min mor og far siger, at jeg skal smage meget forskellig mad.

5. Jeg kan lide forskellig slags mad såsom grøntsager, kød, brød osv.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

6. Jeg er ikke bange for at spise ny mad.

7. Jeg vil smage mad, selvom jeg ikke ved, hvordan den er lavet.

8. Jeg tænker meget over det, jeg oplever, når jeg spiser mad.

9. Jeg synes tit, at ny mad ser lækker ud.