



AALBORG UNIVERSITY
DENMARK

Aalborg Universitet

Protokol. Mad i børnehaver

Smagsworkshop i institutioner med Sapere metode

Sansolios, Sanne

Published in:

Protokol. Mad i børnehaver

Publication date:

2010

Document Version

Tidlig version også kaldet pre-print

[Link to publication from Aalborg University](#)

Citation for published version (APA):

Sansolios, S. (2010). Protokol. Mad i børnehaver: Smagsworkshop i institutioner med Sapere metode. I

Protokol. Mad i børnehaver: Smagsworkshop i institutioner med Sapere metode (s. 1-9)

http://www.periscope.aau.dk/digitalAssets/18/18908_periscope_protokol-til-smagsworkshops-i-institutioner-med-sapere-metode.pdf

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- ? Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- ? You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- ? You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at vbn@aub.aau.dk providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.



With the financial contribution of the Public Health
Programme of the European Community

Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood
Obesity Prevention in Early Age



PERISCOPE

Project no. 2006341

Protokol Mad i børnehaver

Smags workshops i institutioner med Sapere metode

Af: Sanne Sansolios
Videnskabelig assistent

MENU
Måltidsvidenskab og Folkesundhedsernæring
Aalborg Universitet, København

2009

Indholdsfortegnelse

Protokol	1
Smags workshops i institutioner med Sapere metode.....	1
Baggrund	4
Introduktion til smagsworkshop.....	5
1. Viden om en fødevare er grundlaget for børnenes accept	5
2. Vores sansers betydning for ernæring	5
3. Hvad er smags-workshop	5
Sapere	5
Metodeafsnit	6
Smags workshop.....	7
Første dag	7
Sødt.....	7
Surt	7
Bittert.....	7
Salt	8
Anden dag.....	8
Tredje dag	8
Fjerde dag	8
Femte dag	9

Baggrund

Det velkendtes betydning for børns smags- og madpræferencer, er blevet studeret i en række undersøgelser. Disse undersøgelser viste, at lystfølelsen i forbindelse med indtaget af mad steg i takt med et stigende antal gange både spædbørn, børn og voksne blev præsenteret for maden (Wardle J. et al 2003). Samme resultat fremkom i en dansk undersøgelse fra Danmarks Jordbrugs Forskning der viste at børns præferencer for en ny fødevarer kunne ændres, når blot de lærte fødevareren at kende (Edelenbos 2005).

Hvis den indbyggede præference for sød og fed mad skal nuanceres og der tilstræbes alsidige kostpræferencer, kræver dette positive erfaringer med netop alsidig mad. Har børn en for lille erfaringsramme at spise ud fra, må man formode, at børnene fravælger en lang række fødevarer og retter (Léon 2006). Tilgængeligheden af sund mad er således grundstenen i udviklingen af sunde kostpræferencer.

Gode rollemodeller er betydningsfuld for redueringen af afvisninger (Wardle et al 2003; Wardle et al 2008). Dette af to årsager. For det første kan en observation af, at andre der spiser maden (værende forældre, pædagoger, kammerater m.m.) være en direkte årsag til indtagelse via imitation - rollemodeller. For det andet vil denne indtagelse (eksponering) i sig selv fremme præferencen, som forklaret oven for. Det fælles måltid har således en indbygget pædagogisk funktion gennem samværet med andre. Samværet giver anledning til at overskride sig selv og de individuelle smagspræferencer. Ovenstående observationer er væsentlige, idet der er en tæt sammenhæng mellem kostpræferencer og den sammenhæng maden indgår i (Léon 2006).

Den følelsesmæssige reaktion på maden, som spænder fra afvisning til ligegyldighed eller nydelse, knytter sig til erfaringen med en given type mad og er i høj grad noget personligt (ibid.). Kulturen og de mennesker barnet er omgivet af, er derfor vigtige faktorer i henhold til hvilken mad barnet foretrækker, da det er omgivelserne, som introducerer maden til barnet (ibid.).

Introduktion til smagsworkshop

1. Viden om en fødevare er grundlaget for børnenes accept

Når en fødevare afvises på forhånd, er det ofte på grund af manglende viden og kendskab til den pågældende fødevare. At hjælpe og guide børn til en "personlig" og komplet viden om en fødevare er en måde at skabe grundlaget for en fremtidig accept.

En måde, eller et redskab til, at skabe dette kendskab kan være en smags workshop.

2. Vores sansers betydning for ernæring

Smags-workshops lærer børn at bruge deres fem sanser i oplevelse med mad: Lugt, berøring, syn, hørelse og smag. Den samlede oplevelse er med til at give barnet et komplet og personligt kendskab til fødevarerne.

3. Hvad er smags-workshop

En smags-workshop er et socialt redskab, hvor barnet individuel lærer at bruge hans/hendes fem sanser for at opnå kendskab til ukendte fødevarer, der afvises og for at ændre fødevarens negative værdi.

Ved at stimulere børns nysgerrighed ved hjælp af et positivt socialt miljø, enkle og overskuelige redskaber og "gruppe-effekt", kan barnet opnå en større forståelse for nye fødevarer.

Denne workshop er opbygget som et forløb på 5 dage.

Sapere

Sapere er latin og betyder "at smage" og "at kunne".

Formålet med Sapere-metoden er, ifølge den franske ophavsmand, Jacques Puisais at få børnene til at:

- At lære sine sanser og sin smag at kende
- At udvikle sine evner til at udtrykke sig verbalt
- At turde prøve nye levnedsmidler og retter
- At få større variation i det man spiser
- At skabe en bevidst forbruger

Sapere-metoden kan beskrives som en assimilations læringsproces, hvor sanseindtryk fra omgivelserne optages og indpasses i de allerede etablerede mentale skemaer som tilføjelser eller udbygninger. Alle kan bruge deres sanser og lære at udvikle disse gennem fantasi, leg og oplevelser, hvilket gør Sapere-metoden uafhængig af børnenes kognitive niveau.

Metoden er udbredt i Sverige, hvor eleverne i 5.-6. klasse gennemgår et 10 dages-kursus.

Grundet børnehaverbørnenes kognitive lave alder, er denne model ikke mulig at kopiere og derfor er elementerne i smagsworkshoppen ikke kun en mindre del af det fulde kursus, men de er også omformuleret så de passer den nye målgruppes kognitive niveau.

Meningen bag denne del af interventionen er, at disse aktiviteter kan udvikles, tilpasses og senere hen implementeres i institutionens læreplaner.

Udformningen af workshoppen er blevet udformet gennem pilottest i samarbejde med pædagogisk personale ud fra et ressourcemæssigt synspunkt, samt børnenes udviklingsmæssige niveauer. Pilottestene er gennemført i forbindelse med EU-Projekt PERISCOPE og BUPL Projekt Fuglsang.

Metodeafsnit

Forberedelse

1. Observér barnets spise- og madvaner gennem spørgeskemaer eller gennem henholdsvis mad spist og ikke spist
2. Udvalg typer af fødevarer, på baggrund af observation/spørgeskema
3. Introducer de fem sanser til pædagogerne/lærerne
4. Lav beskrivelser af fødevarerne, som børnene skal introduceres til, evt. billeder af forskellige varianter/sorter af den enkelte fødevarer, beplantning, sange eller fortællinger, hvori disse fødevarer optræder m.m.
5. Udstyr:
 - Invitation til deltagerne (børnene og evt. forældrene, hvis der er muligt at invitere dem)
 - Plakater, der viser forskellige fødevarer til ophæng
 - Porcelæn, bestik, glas, dug og vand
 - De udvalgte fødevarer (hele, skrællede, udskåret m.m.)
 - Et deltager-diplom til alle deltagerne efter endt workshop

Smags workshop

Første dag

Inden smagning er det vigtigt at børnene bliver fortalt om smagsløgene at: *Smagsløgene udvikler sig jo ældre børnene bliver og at de ændre sig alt afhængig af hvad man spiser og hvor meget forskelligt man spiser. Hvis man kun spiser én ting, vil smagsløgene vende sig til denne smag og alle andre smage vil være ukendte og hvis smagsløgene ikke genkende smagene vil man ofte ikke kunne lide det. Men hvis man prøver mange gange og giver smagsløgene lov til langsomt at vende sig til de nye smage, så ændre de sig og så kan man pludselig lide flere madvarer.* Hvordan det formuleres er afhængig af aldersgruppen og deres kognitive niveau. Visuelle effekter af munden, tungen kan benyttes

Fire af de fem grundsmage; sødt, surt, salt og bitter introduceres. Det er ikke obligatorisk at have alle fire grundsmage med, idet bittert kan være svær for børn at skelne fra surt. Men sødt, surt og salt skal som minimum repræsenteres.

Alt skal placeret i små glasskåle, så børnene kan se farve og struktur.

Alle frugter/grøntsager skal være vist som ikke tilberedte (dvs. hele, med skræl, m.m.), samt i udskåret/skrællet/pilet tilstand, så børnene har flere muligheder for at genkende dem.

Det er vigtigt at børnene får tid til at "turde" smage. Nogle børn har brug for at se andre smage først, og det er vigtigt at børnene stille og rolig oparbejder et mod til at smage. For de fleste børns vedkommende vil mange af smagene være uvante og de vil derfor per automatik ikke kunne lide dem. Hvis de får lov til at smage i deres eget tempo, når de at indstille sig på, at det måske er en ny smag de får i munden.

Sødt

Dette vælges først da de fleste børn har en præference for den søde smag og det er vigtigt at de har mod på at smage lige fra starten.

Af mulige smagsprøver kan være sukkerknalder, (akacie)honning og kunstige sødestof.

Smagsprøverne kan laves flydende, så indholdet "skjules", idet vandet kan opvarmes og sukkeret/honningen kan irøres, for derefter at afkøle det.

Før børnene smager på smagsprøverne kan det være en god ide at tale om hvad sødt er og om alt der er sødt og så er lig med at det smager godt?

Surt

Derefter skal børnene smage surt, fx citron, lime og Granny Smith æbler.

Smagsprøverne kan også her laves flydende, fx citron eller lime saft.

Bittert

Den tredje smag er bitter so i fx rucula salat, grapefrugt og radise.

Smagsprøverne kan ligeledes laves flydende fx i form af grapefrugtsaft.

Salt

Den sidste smag børnene skal smage er salt. Grunden til at salt er valgt som det sidste smag skyldtes det faktum, at mange børn genkender og kan lide smagen (chips), og dette ville afslutte øvelsen med en smag, de var bekendt med og som de kunne lide. Mulige smagsprøver kunne være saltkiks og salte jordnødder, men også fx i flydende form som salt opløst i vand.

Anden dag

Børnene smagsløg blive nu udfordret, da to af de grundlæggende smage nu blandes sammen og de skal prøve om de kunne genkende de enkelte smage.

Mulige blandede smagsprøver kan være 1) limejuice og akaciehonning 2) grapefrugtjuice på Granny Smith æbler, 3) saltkiks med radiser, 4) saltkiks med jordbærsyltetøj, 5) saltkiks med honning og 6) grapefrugt med sukker på.

Hvis der ønskes at bruges flyvende test, kan smagsprøverne fra første dagen blandes sammen.

Lad børnene først selv prøve at identificere smagene. Guide dem derefter igennem ved at benævne de enkelte smage og lad børnene se om de kan skille smagene i munden. Hvis de ikke kan "finde" smagen, kan de tilbydes at smage dem alene og umiddelbart derefter blandet.

Tredje dag

Aktiv skattejagt. Børnene inddeles i grupper for at gå på skattejagt på institutionens udendørs areal. For at finde skatten, skal de passere forskellige poster, hvor de enten skal svare på nogle spørgsmål eller gøre noget fysisk.

Spørgsmålene bør omhandle forskellige frugttræer og bærbuske, der evt. vokser i institutionen. Hvis der ikke er nogen frugtbuske eller træer, er illustrationer af disse også en mulighed. Som hjælp skal der vises billeder af de forskellige træer, buske, frugter og bær, da de evt. ikke alle bærer frugter/bær på det pågældende tidspunkt.

Spørgsmålene kunne være; "Hvilke frugter vokser på dette træ/buske?", "Smager frugten sød eller sur?", "Hvilke farve er frugten?", "Findes frugter i flere farver?, Hvis ja, hvilke?" m.m.

De fysiske aktiviteter kunne være hoppe 10 gange, sjippe eller svinge en hulahooping i x-antal minutter, klatre op i et tårn, rutsje ned ad rutsjebanen eller sparker/kaste en bold i et mål.

Skatten de skal finde kan være et stykke frugt, en bolle eller lignende.

Fjerde dag

"Sans for sjov" er et ny udviklet spil, der er udviklet som et almindeligt brætspil, hvor børnene slå med en terning og rykker deres spillebrik det antal felter terningens øjne viser. Nogle af felterne er farvede og til hver farve hører en kategori. De tre kategorier er sanser, mad og bevægelse. Til hver kategori er der nogle kort med spørgsmål, der skal besvares eller en aktivitet, der skal udføres.

Dette spil er under stadig udvikling, så det kan tilpasses forskellige aldersgrupper. Information om dette spil kan rettes til Anne Sode Gregersen og Dorte Heuser på sans.for.sjov@gmail.com eller via Sanne Sansolios fra Forskningsgruppen Food & People spla@plan.aau.dk

Denne dag kunne også bruges til en fysisk aktivitet, såsom gårdbesøg, plantagebesøg eller en tur ned på havnen for at tale med fiskerne. Hvis det ikke er muligt at foretage heldagsudflugter, er en tur til grønthandleren eller fiskehandleren også et alternativ hvor børnene får mulighed for at se, røre og lugte til flere forskellige slags fødevarer.

Femte dag

Den sidste dag kan børnene bage. En mulighed er grove foccacia brød med tomat og krydderurter. Dette bagværk indeholder flere forskellige fødevarer grupper, og derved forskellige lugte og farver.

Denne aktivitet skal naturligvis foregå under kyndig ledelse af køkkenfaglig personale eller pædagoger, der har gennemgået et hygiejne kursus, og foregå i køkkener, der kan leve op til de gældende krav om børn i køkkener.

Hvis der er økonomisk muligt, kan der laves brød til alle i institutionen og ikke kun der deltagne børn.