

Oppgave – Lær deg å like (nye) grønnsaker

FAKTA

- ✓ *Matvaner og preferanser for ulike matvarer dannes tidlig i barneårene, og blir med oss inn i voksenlivet.*
- ✓ *Fordi et variert kosthold er bra for helsen vår, er det viktig å lære seg og like sunn mat.*
- ✓ *Forskning har vist at det er mulig å lære og like nye smaker.*



Vi smaker med smaksløkene som sitter på tungen, og vi har fem grunnsmaker:

SØTT

SALT

SURT

BITTERT

UMAMI

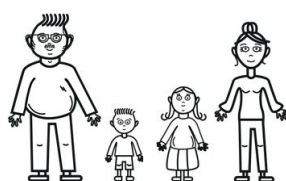
Matens utseende, lukt og tekstur (konsistens) er også viktige for utviklingen av matpreferanser. Hele 80 % av det som beskrives som smak er faktisk lukt. Det vil være vanskeligere å kjenne forskjellen på noen typer mat dersom du ikke kan lukte eller se det du spiser. Du har kanskje opplevd at mat smaker mindre når du er tett i nesen?

De fleste vil lære seg å like eller å akseptere en ny matvare ved å smake 10-15 ganger, mens enkelte bare trenger å smake 5 ganger.

- ✓ I skjemaet på neste side kan du skrive inn navn på ulike grønnsaker som du ønsker å prøve ut.
- ✓ Etterhvert som du smaker på grønnsakene krysser du av i skjemaet, eller setter på et klistremerke.
- ✓ Noter gjerne hvordan grønnsakene ble tilberedt (rå, kokt, stekt, bakt i ovn eller liknede).
- ✓ Hva med en premie etter at barnet har smakt 10 ganger? Premien bør ikke være mat, men kan for eksempel være en tur på kino eller alenetid med foreldrene.
- ✓ Et tips for å komme i gang er å velge «ukens grønnsak» sammen med familien din. Bruk grønnsaken i ulike retter gjennom uken. Likte du den best rå, kokt eller kanskje bakt i ovnen?
- ✓ Gå gjerne inn på nettsiden til opplysningskontoret for frukt og grønnsaker og for informasjon om råvarer og oppskrifter: www.frukt.no.

TIPS!

- ✓ *Barn som får være med å bestemme hvilke grønnsaker de skal smake på og tilberedningsmetode kan få et større eierforhold til det å øve på å smake.*
- ✓ *La barnet være med å tilberede grønnsaker, slik at det får bli kjent med de ulike råvarene også utenfor måltidene. Råvarer som er kjente for barnet kan oppleves som mindre skumle og dermed øke sjansen for å smake på.*





Jeg tester grønnsaker

Grønnsaker (eller andre matvarer)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

