



Om sapesesamlingene

Det skal gjennomføres en sapesesamling per uke mens prosjektet pågår. Samtidig som dere har en ukes pause mellom de ulike menyene, kan dere også ha en pause fra å gjennomføre sapesesamlinger. Månedens fokusgrønnsak i sapesesamlingene er en grønnsak som også går igjen i oppskriftene den samme måneden. Husk å handle inn litt ekstra av fokusgrønnsaken når dere handler inn til ukens meny.

For en innføring i sapere se filmene «[Sapere og sansene våre](#)» og «[Sapesesamling](#)».

Ideelt antall barn i sapesesamlingene er 3-5 barn, og maksimalt 6 barn per gruppe. Dersom dere har en barnegruppe i prosjektet som er flere enn 6 barn bør de deles i to grupper når det skal holdes sapesesamling. For eksempel kan en og samme pedagog ha to grupper etter hverandre, eller så kan de ulike gruppene ha samlingstunden på ulike ukedager.

Sapesesamlingen bør ikke foregå rett etter et måltid, da er barna mette og vi risikerer at de ikke er interesserte i å smake på grønnsaken. Det beste er nok om sapesesamlingen kan foregå mellom to måltider, for eksempel mellom frokost og lunsj eller rett før et planlagt mellommåltid.

Husk:

Voksne og barn vasker hender før sapesesamlinger.

Ha oversikt over barn med matvareoverfølsomhet eller allergi. Prøv så langt det er mulig å tilby alternativer som ligner på den maten som ikke tåles, for eksempel tilby rømmeerstatning basert på havre, soya eller kokos i stedet for rømme ved melkeallergi.

Det er frivillig å smake.

Innhold i sapesesamlingene

Samlingen starter gjerne med at pedagogen går gjennom de fem sansene ved hjelp av bildekort og barna finner egne sanseorganer. De minste barna har foreløpig lite språk. Pedagogen kan hjelpe med å finne ord og beskrivelser for det dere sanser.

Hunden Sapere kommer på besøk. Lag gjerne en lekende introduksjon med hunden. Han har med seg månedens grønnsak i boksen. Barna kan gjerne kose med hunden før et av barna, eller hunden ved hjelp av pedagogen, åpner Sapereboksen.

- Kjenn med hånden hvordan grønnsaken føles. Send rundt. La barna kjenne på grønnsaken. Er den glatt, kald, myk, ruglete osv. (Vent med å smake)
- Lukter grønnsaken noe? La barna lukte. Minner lukten om noe?
- Hva ser vi? For eksempel størrelse, farger, mønster.
- Skjær opp små smaksprøver og send rundt. Hvem vil smake? Pedagogen og hunden Sapere vil også smake litt. Hva smaker det? Klarer dere å beskrive smak ved hjelp av ord eller ansiktsuttrykk?
- Lager det lyd når vi spiser? Beskriv lyder.

Når vi vurderer mat og måltid bruker vi en kombinasjon av flere sanser. Gjennom økt bevissthet på farger, smaker, konsistenser, lukter og lyder kan barn bli venn med egne sanser. Det stimulerer til økt matnyttelse og matglede.

Aktuelle ord og beskrivelser

Sanser og sanseopplevelser:

Munn, tunge, tenner, smake, tygge, svelge, hals, mage, føle.

Hud, hender, fingre, føle (myk, hard, seig, glatt, rund, kald, varm etc.)

Øyne, se, farger, kontraster (rød, grønn, lys, mørk etc)

Nese, lukte (sterkt, ingenting, minner om andre lukter etc)

Ører, høre, lyd (knase, høy lyd, ingen lyd etc)

Grunnsmaker

Salt, søtt, surt, bittert, umami. Se filmen om grunnsmakene. Oppfordre gjerne også foreldrene til å se filmene som ligger på nettsiden.