

# Ressurshefte

Presentert av • [kulturarv.no/norsk-smaksskule](http://kulturarv.no/norsk-smaksskule) • [facebook.com/NorskSmaksskule](https://facebook.com/NorskSmaksskule)



**Ressurshefte for arbeid med smak i barnehagen**

# Innhold

- 3. Innledning. Gøy med smak
- 4. Praktiske erfaringer fra Tytingen gards- og naturbarnehage
- 10. Hva er riktig mat for barna?
- 16. Hvordan få barnet til å smake på nye smaker
- 20. Bildegalleri
- 24. Kan jeg få hjelp til å gjøre bedre valg?
- 28. Øvelser
- 35. Tabell

  
Norsk Kulturarv

  
NORSK  
SMAKSSKULE

Trykk: GROSET™



Dette ressursheftet er utgitt av Stiftelsen Norsk Kulturarv til bruk i forbindelse med aksjonen Norsk Smaksskule.

#### Bidragsytere:

*Tor Valdvik* redaktør.

*Einar Risvik* dr. Agric ved NOFIMA.

*Per Ivar Berget* kokk og prosjektmedarbeider i Norsk Smaksskule.

*Evy Renate Kveen* styrer ved Tytingen Gards- og naturbarnehage i Vågå.

*Tonje Rue Barkenes* student ved HIOA og praktikant ved Norsk Smaksskule 2016.

*Mathias Øvsteng* korrektur.

#### Design og trykk:

Groset

  
NORSK  
SMAKSSKULE

## Gøy med smak!

Kjære barnehageansatte og andre som finner dette heftet interessant. I 2013 startet vi arbeidet med å etablere en norsk smaksskole. Visjonen har siden vært uendret: Vi ønsker å bidra til at barn og unge skal få flest mulige smaksreferanser i ung alder. Skal barn bli bevisste forbrukere i framtida, er det viktig at de får det kompetansegrunnlaget som behøves for å kunne ta kvalifiserte valg knyttet til mat og smak.

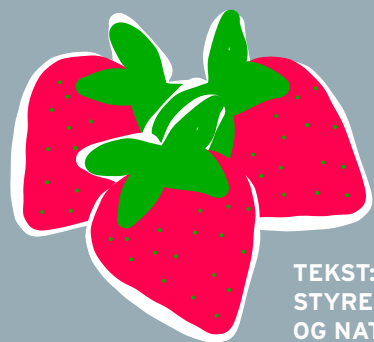
Vår egen Einar Risvik sier det slik: "Mat som ikke blir spist, har ingen næringsverdi." Skal vi få dagens og morgendagens forbrukere til å spise riktig mat, er det et premiss at de liker variert mat. Dersom en forbruker spiser kebab, pizza, taco eller lignende to ganger eller mer i uka, utgjør det over 100 dager i året. Da vil smaksreferansen til vedkommende knyttes til det den maten inneholder, som i stor grad er salt, sukker og hvitt mel.

Norsk Smaksskule er et prosjekt som skal bidra til matglede, smaks glede og matkulturelle opplevelser – og skape positive atferdsendringer blant barn og unge i en forbrukerjungle ledet av mye industrimat og ferdigmatprodukter.

Dette ressursheftet er ment å være en støtte til barnehagelærere som trenger faglig påfyll og tips til hvordan de kan etablere gode holdninger og skape positive atferdsendringer blant dagens barn og unge; morgendagens forbrukere. Vi håper at heftet vil være til nytte i deres viktige arbeid med barna våre. Vårt ønske er at dette skal bidra til at vi sammen kan skape smakshungrige barn, som vokser fram til å bli bevisste forbrukere med kunnskap og kjærlighet til de rene, gode smakene som gir identitet. ●

*Tor Valdvik,*  
*Leder for Norsk Smaksskule.*

# Praktiske erfaringer frå Tytingen gards - og natur - barnehage



TEKST: EVY RENATE KVEEN,  
STYRER VED TYTINGEN GARDS-  
OG NATURBARNEHAGE I VÅGÅ.

# T

tytingen gards- og naturbarnehage har sidan starten i 2007 hatt søkelyset på «frå jord til bord». Hausten 2013 fekk vi vere med på Norsk Smaksskule sitt pilotprosjekt, og hausten 2015 fekk vi vere med ein gong til. Dette har gitt oss mange erfaringar når det gjeld å arbeide med smak og mat i lag med barn:

- ♦ Det er viktig å ikkje blande saman for mange ingrediensar
- ♦ Vi vaksne må vise gode haldningar til det å smake
- ♦ Det er lov å ikkje like, men alle må smake
- ♦ Det er viktig å lage god atmosfære rundt måltidet og smakane
- ♦ La barna vere med på heile prosessen «frå jord til bord». (Jf. avsnittet «Konkrete eksempel»)
- ♦ Det er viktig å bruke små grupper med barn
- ♦ Gi barna positiv oppleving rundt matlaginga - gjennom meistring og glede
- ♦ Gjenta smakane
- ♦ Maten må presenterast på ein innbydande måte
- ♦ Ver bevisst på å bruke dei barna som er nysgjerrige og positive som ein ressurs i arbeidet me nye smakar. Barn er opptatt av å vere like, og påverkar kvarandre i stor grad
- ♦ Arbeid med smakar i bolkar, der vi går djupare inn i kvart produkt. Eksempel: Bær, potet, meieriprodukt, kjøtt, korn, fisk og potet
- ♦ Ha sanseløype med ulike smakar
- ♦ Ha smaksdagar med for eksempel sukker, krydder og eksotiske frukter



Foto: Mathias Øvsteng

- ♦ Dra smakane inn i andre tema. Eksempel på dette er at du kan smake på reinskjøtt og molter
- ♦ når samane er eit tema.

Vi har gjennomført smaksdagar både inne og ute. Den eg bruker som eksempel her, var ein smaksdag ute. Vi begynte med ei samling der vi prata om kva vi skulle smake på. Dette skaper forventningar hos barna, og det blir spennande å få kjenne på nye smaker. Vi delte gruppa i tre slik at seks og seks var med og smaka om gongen. Denne gongen hadde ikkje barna vore med på å førebu smakane. Sjølv

La barna delta.





► om erfaringar viser at barna kan vere flinkare til å smake når dei er med på å lage til sjølve, kan det skape forventningar når dei kjem til «*dekka bord*» også. Om dei stort sett er med på «*frå jord til bord*», kan det vere greitt å berre smake enkelte gonger også. Det er da viktig å presentere smakane på ein innbydande måte. Vi tok utgangspunkt i somme av smakane Arne Brimi syntest bana skulle prøve i løpet av året. Vi smakte på flaskevatn og kranvatn, tre sortar sukker, vanleg appelsin og blodappelsin, heimelaga brunost, brunost frå ysteriet i nabokommunen Lom og brunost produsert annan stad, og vi smakte på «*mysuprimsuppe*» som var kokt på bålpanne. Barna smakte ivrig, dei prata om smakane og vurderte kva dei likte best. Sukkeret kom faktisk veldig godt ut. Ein syntest det smakte blåbær av blodappelsin, ein annan syntest det smakte rosinar av brunt sukker.

- ♦ Del opp smakane i små bitar, da blir det lettare å smake for dei som er skeptiske.
- ♦ Ha vatn lett tilgjengeleg slik at alle kan drikke når dei vil.
- ♦ Få barna til å samanlikne smakane på for eksempel flaskevatn og kranvatn.
- ♦ Barna samanlikna brunostane. Dei fleste likte best den som var frå Lom – den smakte nemleg karamell
- ♦ På førehand bør dei prate om at det er fint om alle smaker, men det er lov å spytte ut att.

#### EKSEMPEL PÅ Å ARBEIDE MED SMAKAR OVER TID

Vi har blant anna hatt meieri-produkt som tema. Da arbeider vi

Barna på Tytingen gards- og naturbarnehage i Vågå smaker på eksotiske frukter.





# » Hvert fagområde dekker et vidt læringsfelt. Fagområdene vil sjelden opptre isolert. Flere områder vil ofte være representert samtidig i et tema-opplegg og i forbindelse med hverdags-aktiviteter og turer i nærmiljøet.

(Rammeplan for barnehagen).

med produktet i minst ei veke. Viss det er mogleg å få det til, vil det vere kjempefint å starte på eit slik tema med besøk i eit kufjøs. Går ikkje det, er det er det mykje nyttig å sjå på TV. Vi får også tak i eit spann med mjølk. Barna er med og separerer mjølka. Det er spennande å sjå at det kjem fløyte ut av eine røyret, og skumma mjølk ut av det andre. Bygdekvinnelag kan kanskje hjelpe til med dette, om de ikkje har utstyr til det sjølv.

Av fløyten har vi laga smør, vi har brukt både miksmaster og rista fløyte på glas til det vart smør. Vi har laga vår eigen kremost av yoghurt, der vi brukte kvitlauk i ein del av massen. Vi har også laga rømme. Den lagar vi ved å sette ein bolle med fløyte og litt kefir på kjøkkenbenken, og lar det stå der nokre dagar. Det er mykje ein kan lage av mjølk som barna liker, men det er greitt å lage ting dei ikkje kanskje ikkje har smakt før. Vi laga smørgraut, graut av smøret vi laga, mjølk og mjøl, og vi lagar ein lokal rett som heiter «*krumvelling*». Denne vellinga er ei form for mjølboller kokt i mjølk – med sukker på. Norsk Smaksskule ønsker at vi lagar lokale tradisjonsrettar – her fekk vi inn ein av dei.

En dag hadde vi ost og kjeks. Vi laga buffé der barna gjekk og forsynte seg sjølve, men vi vaksne passa på at alle smakte på minst

ein ost dei ikkje hadde smakt før. Ved ostane hadde vi laga skilt med bilde av dyret osten kom frå, og bilde av smakane – om det var andre smakar i ostane. En del ostar luktar ganske sterkt. Dei kan det vere vanskeleg å få barna til å smake på. Det er lurt å servere oppdelte druer til ostane.

Vi avslutta meieritemaet med å smake på ulike produkt av mjølk. Vi smakte på heilmjøl, ekstra lett mjølk, fløyte, kulturmjøl, bringebærbiola og sjokolademjøl. Dette temaet brukte vi ei og ei halv veke på.

## EKSEMPEL PÅ SANSELØYPE

Sanseløype er ein spennande aktivitet for barn, der vi kan legge til rette for at barna blir kjent med sansane sine, og trene på å få eit bevisst forhold til smak. Vi starta i god tid med å førebu oss før vi skulle ha sanseløype. Veka før smakte og lukta vi på ulike krydder, slik at vi var sikre på at dei hadde erfart nokre av smakane vi skulle ha i sanseløypa. Krydderet vi smakte på, var kanel, pepar, vaniljestong og stjerneanis. Vi kokte opp kryddera i vatn både med og utan sukker. Barna smakte på krydderet, og kom med mange kommentarar på dette. Dagen vi skulle ha sanseløype, starta vi med å ha samlingsstund der vi prata og song om sansane våre. I sanseløypa hadde vi fire smakar, to ting å lukte på, to ting å føle på, og

bilde av ulike slag bær barna skulle sjå på. I denne sanseløypa hadde vi søkelys på krydder og bær. Vi smakte på blåbær, rips, bringebær og jordbær. Luktene var malen pepar og kanel. Vi følte på banan og eple. Dei fleste barna hadde bind for auga under sanseløypa. Enkelte syntest det var utfordrande nok utan bind for auga. Det er viktig at barna er komfortable under denne situasjonen.

## EKSEMPEL PÅ KORLEIS VI FÅR INN DEI SJU FAGOMRÅDA

Eksempel på korleis vi har arbeidd med dei sju fagområda når det gjeld bær:

- ♦ **Kommunikasjon, språk og tekst:** Vi har sunge og lese om bær. Eksempel på songar og historier vi har brukt er «*Blåbærturen*», «*Putte i Blåbærskogen*», og «*Teskjekjerringa på blåbærtur*». Desse historiene er fine både å fortelle og dramatisere. Vi brukte bilde av ulike bærsortar som vi prata om, vi prata om smakane på bæra, og kva vi kunne lage av bær.
- ♦ **Kropp, bevegelse og helse:** Ved å vere på turar for å plukke bær i ulendt terreng fekk barna god motorisk trening. Dette er ein fin måte å vere i fysisk aktivitet på, der ungane får inn både leik, utfordring og meistring, og det er god både finmotorisk og grovmotorisk trening. Ved å prate om at det er bra å ete bær, og kva vi kan lage av bær, kjem helse inn.
- ♦ **Kunst, kultur og kreativitet:** Vi tova oss bær, og laga bær-bilde med lyng og fingertrykk. I tillegg teikna barna fritt frå blåbærturen.
- ♦ **Natur, miljø og teknikk:** Dette området blir svært godt dekt ved å vere på tur i naturen, hauste av det naturen gir oss, og rette søkelyset på kor viktig naturen er for oss.



Foto: Mathias Øysteng

Vårin synes smak er morsomt!

Å vere på tur i naturen gir barna viktig lærdom og glede over å bruke naturen og ta vare på miljøet.

- ♦ **Etikk, religion og filosofi:** Ute i naturen er det alltid rom for filosofiske samtaler, og det ligg også godt til rette for slike samtaler etter turane. Etikk bør gjennomsyre alle situasjonar i barnehagen – den skal ligge til grunn for alt vi gjer.
  - ♦ **Nærmiljø og samfunn:** Her drog vi inn samane, som vi hadde som tema ei hel veke. I samband med dette
- temaet smakte vi på molte. Ved å bruke nærmiljøet som utgangspunkt for bærturane og bærplukkinga, lærte vi meir om nærmiljøet og kva det har å by på.
- ♦ **Tal, rom og form:** Ved å plukke bær, der mange hadde samla seg om å telle kor mange bær dei hadde plukka, trær på strå og telle, og gje bort for eksempel tre bær til vennen sin, vart det mye telling under bærplukkinga. Når vi laga syltetøy og saft, var barna med på å vege og måle opp sukker og bær. ●

# Hva er riktig mat for barna?

Aldri før har fokuset på  
kosthold og ernæring vært skarpere  
– men hvorfor er det så viktig  
å danne gode matvaner fra tidlig alder?  
Og hva vil det egentlig si å ha  
et sunt og riktig kosthold?

TEKST: TONJE RUE BARKENES

## INTRODUKSJON AV NYE SMAKER

Forskning viser at barn opp til toårsalderen er nysgjerrige og mer åpne for noe nytt. I perioder senere i livet er vi mer skeptiske til alt nytt og liker å holde oss til det vi er vant til fra før. Derfor er det utrolig viktig at de voksne rundt barna er bevisste på å introdusere nye smaker, mat og råvarer så tidlig som mulig. Det er viktig å presisere at ikke all maten trenger å bli spist opp, men at man skal smake. Det er helt greit å ikke like maten, men da har man i hvert fall vært modig nok til å prøve, og ikke minst brukt smakssansene.

«Man kan trene seg til å bli god på smak, akkurat som man kan trene seg til å bli god til å sykle». Mikael Forselius, mesterkokk.

## MAT OG MÅLTIDER

I begynnelsen handler mat for barnet om konsistens. Hvis barnet spytter ut maten, er det ofte på grunn av ny og ukjent konsistens og temperaturen på maten. Ofte gir de voksne mat de vet barnet liker fordi de kanskje har for dårlig tid til å tilvenne barnet nye smaker.

## INTRODUKSJON AV NYE SMAKER

Måltidsmønsteret blir påvirket av endringene i arbeidsliv og familiestruktur noe som blant annet fører til at flere måltider inntas utenfor hjemmet. Foreldre har hovedansvar og legger grunnlag for barnets kosthold, men de ansatte i barnehagen spiller også en viktig rolle for måltids- og kostholdsvanene. Mat er ikke bare viktig for å dekke de fysiologiske behovene i form av næringsstoffer og energi, men også for det sosiale miljøet i barnehagen. Måltidene kan være en viktig læringsarena for å bedre forståelsen av mat, smak og et sunt og variert kosthold. Ro rundt måltidet bidrar til at maten fordøyes bedre derfor er det viktig at barnehagen legger til rette for

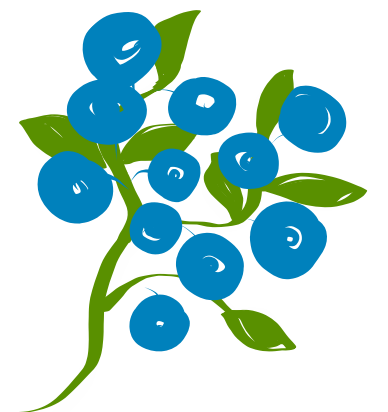


et ordentlig måltid. Det viser seg at om barna får ta del i matlagingen, spiser de oftere opp maten. Involvering er også svært viktig, fordi alt barn er med på vil øke sannsynligheten for positiv atferdsendring. Dette er noen av hovedbudskapene i kursene til Norsk Smaksskule.

Etter hvert som barna blir eldre skal kunnskapen hjelpe dem til å ta bedre valg i matveien der lyst og smak kan komme i konflikt med sunnhet og ernæringsbehov. Økonomi og tid kan også være avgjørende faktorer for matvarevalget, og mange tror at sunn mat er mer kostbar og tidkrevende. Dette trenger ikke å være tilfelle. Det viser seg at mangel på kunnskap om ernæring hos både barn, foreldre og ansatte i barnehage har mye å si for matvalgene som blir gjort.

Mat som kilde til næringsstoffer Ernæring er sammenhengen mellom kosthold og helse og omhandler næringsstoffenes stoffskifte og fysiologiske virkning i kroppen. I dag finnes det svært

**Separering:** Å la barna delta og vite mer om maten bidrar til større interesse og gjør de åpnere for å smake på nye smaker.





► mye informasjon om hvilke matvarer vi bør spise fordi det er sunt for kroppen og inneholder viktig næringsstoffer, men hvis maten ikke blir spist har den heller ingen næringsverdi. For at en matvare skal være en kilde til næringsstoffer avhenger dette av:

- 1 - Hvor mye av næringsstoffet matvaren inneholder
- 2 - Hvor mye vi spiser
- 3 - Hvor ofte vi spiser matvaren
- 4 - Tilberedelsen og den sosiale rammen rundt måltidet

#### FEILERNÆRING

Dårlig ernæring er en ledende risikofaktor for sykdomsbyrden i verden, og globalt sett er feilernæring den viktigste årsaken til død blant barn. Begrepet «feilernæring» omfatter både overvekt, fedme og næringsstoffmangel. Det kan skyldes både mangel og for høyt inntak av energi, protein, mikronæringsstoffer, infeksjoner og sosio-kulturelle faktorer. I Norge er det overvekt og fedme som er de største problemene blant barn. Genetikk spiller en viktig rolle, men den største økningen av overvekt og fedme er skapt av ytre faktorer. I Norge har ett av seks barn overvekt eller fedme, og én av fire ungdommer er overvektige. Selv om overvekt og fedme har økt blant befolkningen de siste ti årene, er det tegn til at utviklingen er noe flatet ut hos barn i Norge.

#### NASJONALE KOSTANBEFALINGER

Dagens kosthold inneholder for mye fett - særlig mettet fett, men også sukker (inklusive lettfordøyelige/raske karbohydrater) og salt, mens det er for lite grønnsaker, frukt, grove kornprodukter

**Smaksglede:** Læringsverkstedet Julebygda Barnehage i Sandnes har gjort smak til et hovedsatsingsområde.





## » Man kan trene seg til å bli god på smak, akkurat som man kan trene seg til å bli god til å sykle.

Mikael Forselius, mesterkokk.



og fisk. Selv om inntaket av fisk, frukt og grønnsaker har gått opp og sukkerinntaket har gått ned de siste ti årene, er det fortsatt utfordringer rundt de lettfordøyelige (raske) karbohydratene. I følge resultatene fra de landsomfattende kostholdsundersøkelsene for barn og ungdom, Ungkost og Norkost 2000 fikk barn og unge i seg for lite vitamin D, kalsium og kostfiber. I tillegg var inntaket av fisk og grønnsaker også for lavt. Sukker var en stor utfordring for denne målgruppen. Hele ni av ti barn får i seg mer enn den anbefalte mengden som angir at det skal være under ti energiprosent. Med et såpass høyt sukkerinntak og i tillegg store mengder lettfordøyelige karbohydrater er det lett å utvikle diabetes type 2 og fedme. Resultater fra 2015 viser at barn og unges inntak av sukker har minsket betydelig og frukt- og grøntinntaket har økt, men at det fortsatt kan blir mye bedre.

Det er viktig å få i seg mat som gir metthetsfølelse som varer helt fram til neste måltid. Mat med komplekse (seine) karbohydrater vil bidra med en lengre metthetsfølelse og et mer stabilt blodsukker. Enkelt kan vi si at jo vanskeligere det er å dele opp karbohydratene til sukker, desto bedre er maten for kroppen vår.

Overkoker vi pasta, ris og poteter vil stivelsen raskere deles opp til sukker – blodsukkeret stiger raskt

og synker kort tid etter. Poteten kan fungere som et eksempel på hvordan prosessering øker/reducerer tilgjengeligheten på energi fra stivelse og som kan skape både rask eller sein energi alt etter behandlingen den har fått på kjøkkenet.

### POTETER SOM GIR SEINERE ENERGI:

Gårdsdagens poteter (retrogradert stivelse)  
Potetlomper  
Råstekte poteter

### Poteter som gir raskere energi:

Potetmos fra pose  
Melne, kokte poteter

Kostfiber er den delen av karbohydratene som ikke blir fordøyd og betegnes som ufordøyelige polysakkarider. De omdannes i liten grad til glukose og blodsukker og bidrar med lite energi. Matvarer som inneholder kostfiber vil stabilisere blodsukkeret fordi de senker opptakshastigheten av andre karbohydrater, derfor bidrar de til at man holder seg mett lenger. Mat med såkalte raske karbohydrater som for eksempel potetmos og løff vil få blodsukkeret til å svinge raskt. Blodsukker i raskt fall er ofte assosiert med «sure unger» noe vi gjerne vil unngå. Kostfiber er gunstig for fordøyelsen og kan være med på å minske risikoen for blant annet overvekt, diabetes type 2, kreft i tykk- og endetarm og hjerte- og karsykdommer. Kildene

til naturlige kostfibre finnes bare i matvarer fra planteriket som i brød og grove kornvarer, frukt og bær, grønnsaker og poteter, så fremt disse matvarene har fått optimal tilberedning.

### MAT I ET BÆREKRAFTIG PERSPEKTIV

Matvaresystemet bidrar med mer enn 25 % av verdens totale klimagassutslipp, og derfor er det logisk å gjøre bærekraftige valg her. Gode valg for riktig kostholdet er en samtidig en svært viktig faktor for å ta vare på miljøet. For eksempel er dagens matsvinn og kjøttforbruk sterke bidrag i feil retning og begge deler kan gjøres noe med. Mange har den oppfatning av at enkeltindividet ikke kan påvirke den bærekraftige utviklingen, men dette er ikke riktig. Hvis alle bidrar med enkle miljøbevisste valg kan dette utgjøre store forskjeller. Et bærekraftig kosthold vil si at både miljø, helse- og ernæringshensyn legges til grunn ved sammensetting av kosten. Et riktigere ernæringsvalg er også et riktigere miljøvalg fordi vi skal øke inntaket av grønnsaker, grove kornprodukter og holde kjøttforbruket moderat. Dette er valg som reduserer presset på verdens landareal. Noen av anbefalingene som er gitt for et bærekraftig kosthold finner vi i kjøkkenmanifestet for Ny Nordisk Mat: [http://nynordiskmad.org/file-admin/webmasterfiles/PDF/Prosjekt/Nordisk\\_mat\\_og\\_sprak\\_komprimert.pdf](http://nynordiskmad.org/file-admin/webmasterfiles/PDF/Prosjekt/Nordisk_mat_og_sprak_komprimert.pdf)

- Naturlige råvarer og lite bearbeiding
  - Fravær av kunstige ingredienser
  - Bruk av lokale produkter
  - Spise etter årstidene
  - Hensyn til naturen og dyrenes trivsel
  - Rettferdighet i handel ogandel
  - Minimering av avfall
- Hvorfor er det viktig å fremme et sunt kosthold hos barn?

For å forebygge og fremme gode matvaner er det viktig å rette søkelyset særlig mot barn og unge fordi matvaner etableres i ung alder. I og med at barna er fremtiden vår er det viktig å gi dem matglede og god matkultur som ivaretar god ernæring så tidlig som mulig. Barn vokser og matinntaket fungerer som kroppens «byggeklosser» og derfor er det viktig at de får i seg riktige mengder med energi og næringsstoffer slik at kroppen kan fungere optimalt. Variasjon i kosten fra starten vil øke sannsynligheten for at man velger variasjon senere i livet også. Ved å ha et variert og sunt kosthold forebygger man risikoen for sykdommer som kreft, diabetes type 2, hjerte- og karsykdommer og fedme senere i livet. Overvekt og fedme er et stort problem i dagens samfunn, derfor er det viktig å tenke på at energibehovet til barnet er avhengig av graden av fysisk aktivitet. Det handler om å være i energibalanse – altså at energiinntaket tilsvarer energiforbruket. ●

### REFERANSELISTE:

Departementene. (2007). *Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011)*. Hentet 02.02.16 fra <https://www.regjeringen.no/global-asset/upload/hod/vedlegg/304657-kosthold.pdf>

Folkehelseinstituttet. (2014). *Folkehelserapporten 2014 – Helsetilstanden i Norge*. Hentet 03.02.16 fra <http://www.fhi.no/dokumenter/4313e1cf39.pdf>

Helsedirektoratet. (2015). *Utviklingen i norsk kosthold 2015*. Hentet 10.02.16 fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1021/Utviklingen-i-norsk-kosthold-2015-IS-2382.pdf>

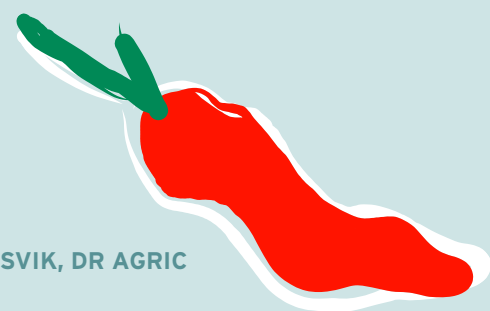
Helsedirektoratet. (2000). *Ungkost 2000*. Hentet 12.02.16 fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/833/Ungkost-2000-land-somfattende-kostholdsundersokelse-blant-elever-i-4-og-8-klasse-i-norge-IS-0447.pdf>

(Torjussen, H, og Vittersø, G. (1998) *Bærekraftig matforbruk*. SIFO rapport nr. 11 – 1998)

Einar Risviks foredrag



# Hvordan få barnet til å kjenne på nye smaker



TEKST: EINAR RISVIK, DR AGRIC

# I

Norge sier vi ofte «å smake på» om hele opplevelsen av å putte mat i munnen. I virkeligheten bruker vi mange sanser når vi smaker på mat. Definisjonen på hva som er smaken er knyttet til de 5 grunnsmakene som vi kjenner i munnen (søtt, surt, salt, bittert og umami), resten av opplevelsen er informasjon som vi henter gjennom de andre sansene. Luktesansen, som vi finner i nesen, er en mye mere kompleks enn smaken. Vi kjenner forskjell på nesten 3 millioner lukter, selv om språket har mange færre ord for lukt. Farge er også viktig og igjen skiller vi på ca 3 millioner farge-nyanser. Imidlertid er det opplevelsen av tekstur, konsistens eller munnfølelse som er viktigst for å bestemme om vi liker ting eller ikke. Dette glemmer vi ofte når vi hører at barn sier æsj til mat. Når maten ikke stemmer med forventningene i munnen overraskes vi alle og spesielt barn og sier «dette var ikke godt». Det vi kanskje heller burde ha sagt er at «dette var ekkelt i munnen» eller «dette ser uappetittlig ut», men i vår vestlige tradisjon bruker vi gjerne ordet smak istedenfor.

## GODE ELLER DÅRLIGE ASSOSIASJONER?

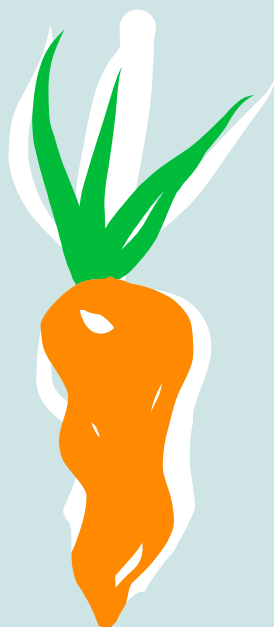
Arbeid med sensoriske egenskaper har vist at munnfølelse og utseende er mye viktigere enn vi tidligere har trodd. Når mat blir slimete, klumpete, deigete eller grøtete, kan det gi assosiasjoner til noe som potensielt kan være farlig for oss og som vi ikke forbinder med mat (avføring, oppkast, søle eller noe som råtnet). Begrepet neofobi, eller redsel for det som er nytt og ukjent, er et ord vi ofte bruker for å beskrive en slik opplevelse. Årsakene til neofobi er mange og neofobi kan ta mange former. Alt

fra litt nølende holdning til kontant eller sykkelig avvisning. For de fleste av oss varierer graden av neofobi med livsfaser og spesielt skjer mye gjennom barne- og ungdomsårene. Det kan ta mange former og i faser vil de fleste barn søke å ha ting atskilt på tallerkenen. Saus (spesielt brune og klumpete sauser) blir avvist og mat med klumper (syltetøy og grovbrød) blir valgt bort. Dette er mat hvor mange forskjellige konsistenser er blandet sammen. Noe er harde klumper, mellom dem er klissete væske og utseendet er ofte uryddig. I faser liker barn best



Kristine Austevoll Gramstad

## » Viljen til å prøve noe nytt handler om trygghet og nysgjerrighet, mens «liker ikke» er et uttrykk for negative emosjoner og ønsket om å ha kontroll over hva som kommer.



► det som er forutsigbart i munnen og den maten som har jevn tekstur. Det er helt greit.

### HVA SMAKER DET EGENTLIG?

Å hjelpe barn å sette ord på opplevelsen, det vil si å styre forventningene er ofte god hjelp når barna reagerer negativt. Et lurt triks er å dreie fokus bort fra liking og over til beskrivelse. «Her er to gulrøtter, men hvilke ord beskriver egentlig forskjellen på dem (hardhet, bitterhet, tyggemotstand)?». Da ber vi egentlig barnet om å bruke den andre hjernehalvdelen til å analysere situasjonen istedenfor å bruke følelsene. Mange har større aksept for å putte ting i munnen hvis de av nysgjerrighet skal løse et problem, heller enn å beskrive hvilke følelser de får.

### HVORDAN SMAKE?

Konsistens som utløser neofobi er vanlig i alle livsfaser og er ikke sykdom med mindre det tar over styringen av livet (det er mange voksne som ikke liker blåskjell). Det vi vet er at ønsket om å prøve nye ting er et valg hvert enkelt individ gjør selv. Tvang virker motsatt og kan i verste fall skape aversjoner som varer livet ut. Et mildt press fra et nysgjerrig og trygt miljø kan fungere bra. Derfor kan venner, forbilder og trygge voksne virke positivt på viljen til å prøve. Det samme gjør gjentatt prøving i et trygt miljø.

### KONSISTENS OG TEKSTUR

Forskjellig konsistens eller teks-

tur er noe vi skaper i maten på mange måter. Bare forskjeller i temperatur kan ha stor betydning, slik vi observerer hos barn som får is krem for første gang. De griner kraftig på nesen og vil ikke ha mere før lukten av vanilje tar over og veier opp den negative overraskelsen av kulde. Is har dessuten ikke klumper, noe som er en fordel.

Tenk gjennom hva som skjer med en gulrot når den går fra rå til å være kokt. Opplevelsen endrer seg fra fast, spenstig og sprø, via en jevnt fast dampet helhet, helt til en overkokt gulrot som er bløt på utsiden og klumpete, ujevn i midten. Kanskje er summen av den uforutsigbare temperaturen og den ujevne teksturen på overkokte gulrøtter forklaringen på hvorfor råkosten ofte foretrekkes av barn. På samme måten kjenner alle forskjellen på en god og en vond pommes frites. Smaken kan være ganske lik, men munnfølelsen er helt avgjørende. En vond pommes frites er dårlig stekt, myk, litt bløt, klissete og kanskje litt rå i midten, mens en som er god er bløt inni og sprø utenpå. Den gode har en helt tydelig tekstur uten noe som minner om ekle ting.

Viljen til å prøve noe nytt handler om trygghet og nysgjerrighet, mens «liker ikke» er et uttrykk for negative emosjoner og ønsket om å ha kontroll over hva som kommer. Mat vi spiser blir en integrert del av oss og det er derfor ikke rart om kroppen har lagt noen føringer som

er ganske restriktive. Det er ikke så lenge siden mennesket var helt avhengig av å kjenne/lukte forskjellen på noe som kunne spises og noe som var farlig. Vi har derfor vært godt tjent med å ha noen sperrer på plass.

### SANSENE SAMSPILL

Dette bringer oss tilbake til smak og lukt. For selv om konsistens er underkjent, så er fremdeles smak og lukt viktig. Bitterhet er en smak som det tar lang tid å lære å like fordi bitterhet ofte kommer fra ting som er giftige. Vi har derfor en genetisk disposisjon til å være skeptisk til mat som smaker bittert. Barn er dessuten ofte mer følsomme enn voksne og kjenner dette lettere. For noen fiskeslag kan dette ha betydning for å like dem. Særlig hvite fiskeslag fra

sjø danner stoffer som oppleves som bitre etter et par dager på lager. Igjen kan det hjelpe å dreie samtalen fra «æsj, ekkelt» til hva er det fisken smaker og kommer ordet bitter så er det kanskje ikke barnet som trenger å endre seg, men heller kokken.

Å utforske smak, lukt, konsistens, temperatur, smerte og farge kan være en spennende reise. Mange barn er naturlig utforskende. Forventningene kan til en viss grad styres gjennom å gjøre oppmerksom på at denne chilien kommer til å gjøre vondt i munnen, denne isen er kald og lyden av knekkebrød som er viktig for opplevelsen. Når vi vet noe om hva som kommer er det lettere å tørre litt mer. ●

Barna på Læringsverkstedet Julebygda Barnehage i Sandnes utfordrer NRK-reporteren på smaking av torsk og tomat.



Kristine Austevoll Gramstad



Filetering av laks:  
Det er viktig at barna vet  
hvor maten kommer fra  
og hva de spiser.



Alle foto: Mathias Øvsteng

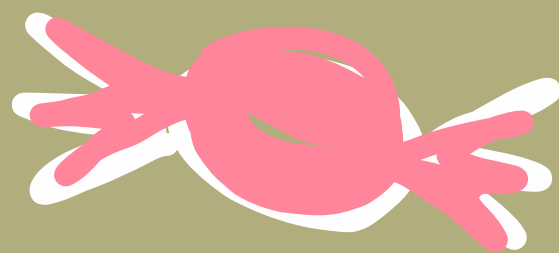








# Kan jeg få hjelp til å gjøre bedre valg?



TEKST: EINAR RISVIK



Foto: Ingrid Blessom

## J

eg har ofte tenkt på hvor lett det er å velge feil. Ta med noe godteri som står ved kassen på butikken, stikke innom kiosken på veien hjem eller ta den ekstra kaken fordi den sto så beleilig til i kantina. Jeg er også svært så flink til å unnskyld meg selv når jeg gjør de dårlige valgene, for det er jo ikke hver gang. Og det er jo lov å unne seg noe godt, ikke sant?

Dessverre er det litt for mange muligheter i løpet av en uke hvor jeg kan velge feil, og siden jeg er mann, så har jeg litt for dårlig karakterstyrke til å si nei nok ganger. Resultatet er den ene ekstra kiloen per år som er så vanskelig å bli

kvitt. En kilo per år er 10 kilo på 10 år og 30 kilo på 30 år, og da ser også jeg at det har blitt for mange. Kilo som har kommet på, er mye vanskeligere å bli kvitt. Faktisk har vi hele biologien imot oss. Kroppen har laget mange mekanismer som skal hindre oss i å gå ned i vekt, signaler rett til hjernen fra tarm og mage, substanser i blod som sier at energien er lav, og hukommelsesmolekyler i fettvevet som formelig skriker til hjernen at det er krise når fett forbrennes. Jeg trenger med andre ord all hjelp jeg kan få til å gjøre flere av de riktige valgene, når det er mulig.

### NUDGING - ET LITE DYT

Et lite vennlig dytt i riktig retning kalles ofte NUDGING i media, og det er den hjelpen jeg så godt kan trenge. Vi kjenner det godt fra kampanjer for å få oss til å bruke bilbelter, med plakater hvor et lite barn med svart genser holder armen ned foran mor eller far som

**Blindsmaking:**  
En morsom aktivitet for barna kan være blindsmaking i trygge omgivelser.





► om ermet var et bilbelte. Beskjeden står umiddelbart klart, for vi hører: «Kom hjem til meg, pappa». Som de gode foreldre vi ønsker å være, går beskjeden inn, og vi setter på beltet. Et lite nudge har hjulpet oss i riktig retning.

For å endre matinntak må vi endre atferd, da er små nudge som hjelp-er oss til å velge riktigere god hjelp. Noe så enkelt som å sende en stor, fristende skål med salat eller grønnsaker først rundt bordet gjør at vi tar mer enn vi ville gjort hvis tallerkenen allerede var full. Når kjøtt og fisk har kommet på i neste runde, blir det liten plass igjen til de raske karbohydratene vi gjerne skulle spise litt mindre av. Kanskje blir det bare en potet istedenfor tre og halvparten så mye ris eller pasta. Dette er et riktig valg, en tallerken hvor over halvparten er grønnsaker gir seinere blodsukkerstigning og et måltid som holder oss mett lenger. Energitettheten i grønnsaker er også mindre enn i poteter, pasta og ris. Den lille forskjellen kan være nok til at vi gjennom et år unngår den ekstra kiloen.

#### RIKTIGE DYTT

På samme måte som i dette eksemplet kan vi alle være med å lage små, vennlige dytt i riktig retning. Eksempler kan være tallerkener som er litt mindre, slik at man må forsyne seg flere ganger, vafler med havregryn istedenfor hvitt mel, byggryn istedenfor ris og pasta, råstekte poteter istedenfor potetmos – og at det sunne alternativet blir pyntet litt ekstra. Mulighetene er uendelige, og de fleste av oss ønsker denne hjelpen, så lenge det ikke blir moralisme og pekefinger. Da virker det gjerne akkurat motsatt av hensikten. Hjelp er godt ment, ikke pekefinger. ●

Kokk Per Ivar Berget serverer smaker til barna og lar de gjette hvilken grunnsmak det er. Bildet er fra Verdens Kuleste Dag, et årlig arrangement i regi av Sparebankstiftelsen DNB.





## 5 krydderøvelser

### DU TRENGER:

1 stk Hel vanilje  
2 stk kanelstang  
10 stk sort hel pepper  
5 stk grønn kardemomme.  
2 stk Stjerneanis  
Vann og sukker.

### SLIK GJØR DU:

La først barna få se og lukte på krydderne. (her kan man ha blindlukting, hvis man vil gjøre det ekstra morsomt)

### Beskriv lukten

(skriftlig eller muntlig).  
*Har du luktet dette før?*  
Kok så opp 5x 1 dl vann. Legg ett krydder i hver av kjelene, og la det hele trekke i 5 min.

### La elevene smake og lukte på.

Beskriv lukt og smak  
Tilsett 1 ss sukker i hver av kjelene, og kok opp.

### Beskriv smaken og lukten på nytt.

*Hva har forandret seg?*  
*(Har du smakt det før? Lukter det annerledes? Hva smaker det? Hvorfor smaker det evt annerledes?)*  
Diskuter hva man kunne tenkt seg å spist sammen med hvert av krydderne.

Hensikten med øvelsen er å vise sukker sin egenskap som smakshever. Øvelsen kan for eksempel utvides med bakgrunnskunnskap om kryddernes opprinnelse, hva de brukes til osv. Det er selvfølgelig mulig å bruke andre krydder eller urter (basilikum, oregano etc)

## Kombiner epleøvelse med å lage eplekake

### DU TRENGER:

- Gravensteinepler  
- Golden Delicious  
- Granny smith  
- 2 valgfrie epler ( gjerne norske)

### SLIK GJØR DU:

Presenter eplene for barna, beskriv hva dere ser, lukt og kjenn på eplene. Del opp alle eplene i biter. Barna lukter, smaker og tar notater. Lukter eplene forskjellige? Er skallet tykkere på noen? Er skallet helt glatt? Hva smaker de? Er de forskjellige på smak? Er noen av dem søte? Hvordan er konsistensen på eplet?

### TILLEGGSOPPGAVE: BAK EPLEKAKE

#### Hensikten med oppgaven:

Bevisstgjør at epler smaker forskjellig utfra hvilken sort du velger. Epler har også forskjellig farge og konsistens. Hvilket eple gir den beste eplekaken?

## Eplekake

### DU TRENGER:

200 g smør  
200 g sukker  
4 egg  
170g hvetemel  
1ts bakepulver  
5 stk epler  
Brunt sukker  
Kanel

### SLIK GJØR DU:

Pisk smør og sukker luftig. Tilsett ett og ett egg i røren. Pisk godt mellom hvert egg. Sikt inn mel og bakepulver. Skrell eplene, fjern kjernen og del eplene opp i båter. Vend dem i sukker og kanel. Fyll en smurt 24 cm form med røren. Legg så eplebitene opp i røren. Dryss med sukker og kanel. Stek kaken på 180 grader i 35-40 minutt



## Grønnsakssuppe

1,5 liter kyllingkraft  
3 medium poteter  
2 gulrøtter  
1 løk  
Ca 200 g kålrot  
Ca 200 g sellerirot  
2 persillerot  
1 fennikel  
½ purreløk  
Salt, pepper og smør.  
Fersk persille

### SLIK GJØR DU:

Skrell og vask alle grønnsaker. Kutt løk, poteter, kålrot, sellerirot og persillerot i passe terninger. Fennikel og purreløk strimles. Surr alle grønnsakene i en gryte, sammen med smør. De skal ikke bli brune, men «*blanke*». Slå på kraften og la det hele surre på svak varme til grønnsakene er møre. Smak til med salt og pepper. Drysses med persille før servering.

**Tips:** Suppen smaker ekstra godt med noen biter av røkt kjøttpølse oppi.

## Ovnsbakt ørret

Ca 2 kg ørret  
salt  
pepper  
25 g smør  
1 bt persille  
100 g purreløk  
100 g fenikell  
1 stk sitron

### AGURKSALAT:

1 stk slangeagurk, i skiver  
0,75 ts salt  
1 ss olje  
0,75 ss eddik  
0,5 ts pepper, sort og nykværnet  
2 ts sukker  
persille

Varm stekeovnen til 200 °C. Skrap bort skjellene med hjelp av ryggen på en halvlang kniv eller bruk en fiskeskrape. Rens og skyll ørreten godt, ta ut gjellene og fjern ev. rester av blodranden. Behold hodet på. Tørk fisken godt utenpå og inni. Pensle et ark tykk aluminiumsfolie med litt av smøret. Gni fisken inn med salt og pepper både utvendig og i buken. Lag en blanding av smør, purreløk, fennikel, hakket persille og sitronsaft, og fordel dette i buken på fisken. Pakk inn fisken og legg den i en langpanne. Stek på nederste rille i ca 45 min. Hvil fisken i ca 5-10min, ta av skinnet.

## Posjert laks med Sandefjordsmør

500 g laksefileter eller koteletter  
2 liter vann eller court-buljong  
Salt

### SANDEFJORDSMØR:

0,5 liter kremfløte  
200 g kaldt smør  
1-2 sitroner  
4 ss persille

Kok opp vann eller buljong. Pass på at vannet er passe salt. (det skal være nokså salt) Trekk kjelen av varmen, og legg i fisken. Fisken skal trekke i ca 7-10 minutter, litt ettersom størrelse på fiskestykkene. Fisken er ferdig når kjøttet så vidt slipper beina ( koteletter)

### SANDEFJORDSMØR:

Kok ned fløten til den er blitt tykk. Trekk kjelen av platen. Kutt smøret i terninger, og pisk det inn i fløten litt og litt. Smak til med sitron. Finhakket persille has i rett før servering.



## Øving med eksotiske frukter

### DETTE TRENG DU:

Banan  
Granateple  
Mango  
Kiwi  
Pasjonsfrukt  
Ananas

Desse fruktene er berre eit forslag.  
Vel gjerne frukter sjølv, men pass da på at dei er ulike i konsistens, saftigheit og søtleik.

### SLIK GJER DU:

Presenter fruktene heile før du deler dei opp for smaksprøver. La barna tippe kva for frukter det er. La barna lukte og kjenne på fruktene, få gjerne i gang ei samtale om korleis dei kjenner ut og kva dei luktar.

Del så opp fruktene, og la barna lukte og smake. Prat om kva dei smakar. Luktar og smakar dei det same? Korleis var konsistensen? Kva likte dei best? Kvifor likte dei den best?

### TILLEGGSOPPGÅVE:

#### Lag fruktsalat

Her kan man variere ved å koke på ei sukkerlake med for eksempel vaniljestang og stjerneanis i.

## Blindsmaking

### DETTE TRENG DU:

bringebær  
mørk sjokolade  
heile tyttebær  
sitron  
maldonsalt  
fløyteis  
kjøtt  
vatn

### SLIK GJER DU:

Alle barna som tør det, får bind for augo, og skal gjette på kva dei smakar på. Bruk vatn mellom kvar smak for å vaske munnen. Ved å bruke naseklype kan øvinga få ein heilt ny dimensjon. Kva skjer med smaksoppfatninga når vi tek bort luktesansen?

Dette er ei øving for dei eldste i barnehagen. Det er viktig at barna er komfortable med å ha bind for augo. Det kan vera utfordrande nok å smake utan bind for augo for ein del barn. Det er viktig at barna får ei god oppleving, og at dei føler meistring.



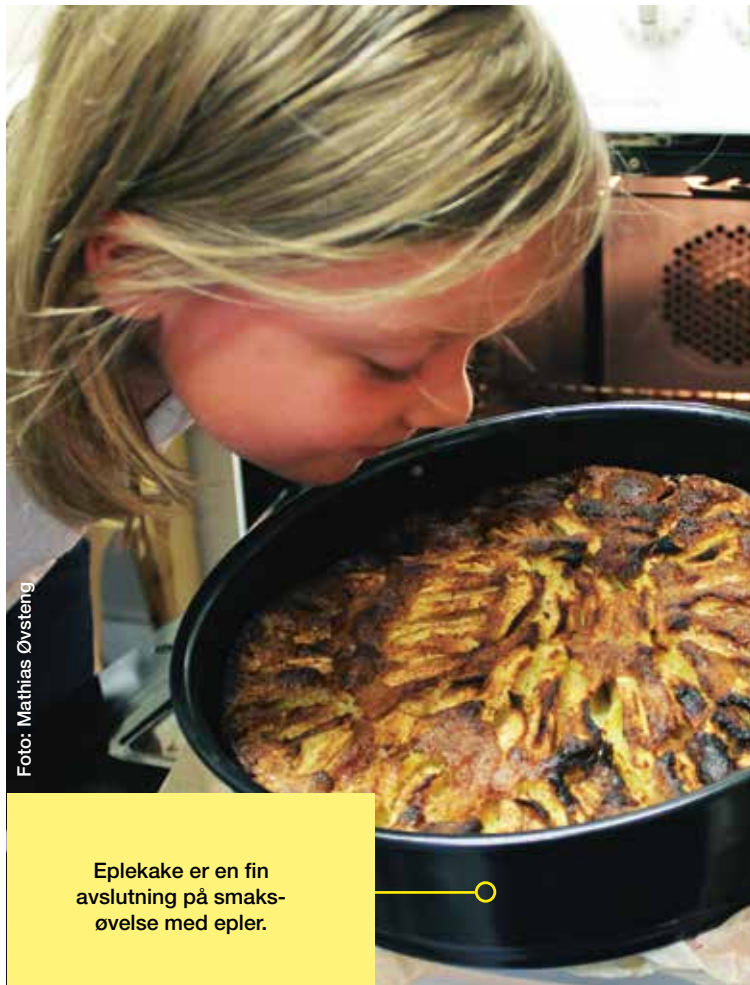


Matglede er viktig for å skape trygge og hyggelige rammer på kjøkkenet for barna.

Foto: Mathias Øvsteng

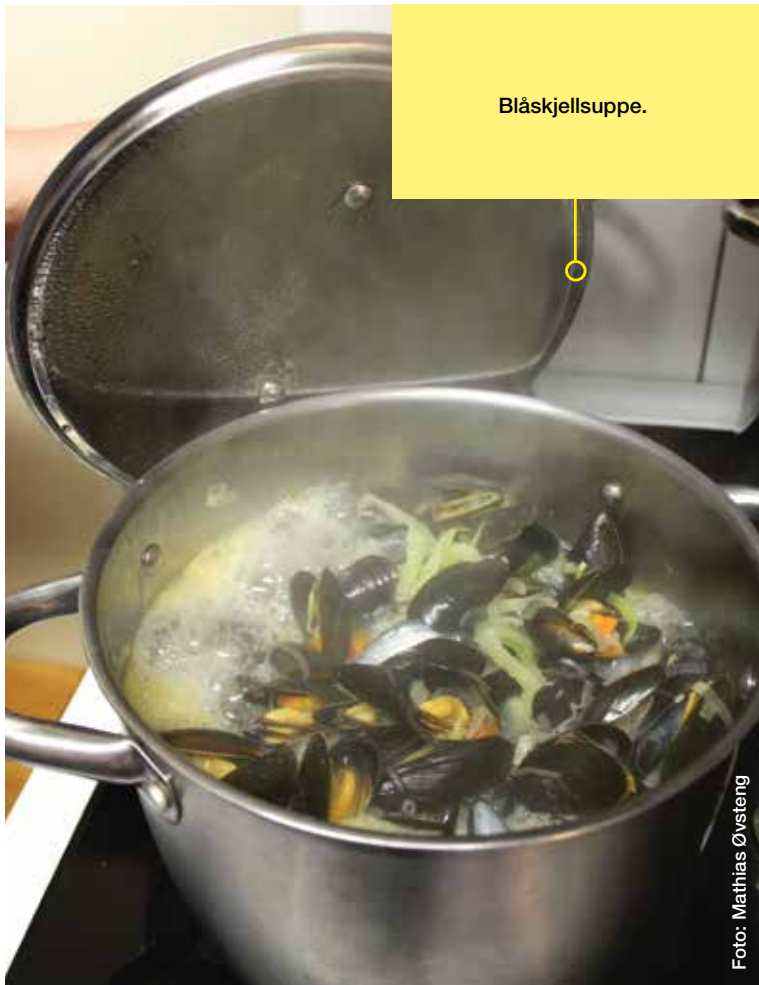


Kursholdere i Norsk Smaksskule Wenche Andersen og Jørn Lie serverer smaker til skole- og barnehagelærere på kurs i Oslo i 2015.



Eplekake er en fin avslutning på smaksøvelse med epler.

Foto: Mathias Øvsteng



Blåskjellsuppe.

Foto: Mathias Øvsteng

NÅR DERE VIL PRESENTERE	KAN DERE BRUKE	DERE KAN PRØVE / SNAKKE OM
<b>Søtt</b>	Sukker, honning, fruktsaft, syltetøy, Tørket og moden frukt. Hvit sjokolade, Melkesjokolade,	Stemmer det at både sukker og salt fremhever den søte smaken i tomater? Sammenhengen mellom sødme og modenhetet av frukter og bær.
<b>Syrlig</b>	Grønne epler, sitroner, lime, eddik, rabarbra, Pasjonsfrukt, Rips, sylte agurk og syrnede melkeprodukt	Prøve å lage en smoothie med et syret melkeprodukt og søte modne bær.
<b>Salt</b>	Bacon, kapers, Spekeskinke, fenalår, Salt flak, røkt laks, klippfisk,	Hva er mest salt?
<b>Bittert</b>	Mørk sjokolade, ruccolasalat, Grapefrukt, endive salat, kaffe, te,	Hva skjer i munnen når man spiser eller drikker noe bittert?
<b>Umami</b>	Soltørket tomat, modne oster, stekt kjøtt, sopp, oliven, soya-saus, buljong, reker	Smake på ulike matvarer og snakke om hvordan smaken føles i munnen.

**Kilde:** Heftet «Madleg», produsert av Måltidspartnerskabet (DK).  
 Heftet i sin helhet kan lastes ned på <http://maaltidspartnerskabet.dk/wp-content/uploads/Madleg-PDF.pdf>





Foto: Ingrid Blossom



## Norsk Kulturarv

Norsk Smaksskule er driftet av Norsk Kulturarv i nært samarbeid med Sparebankstiftelsen DNB. Det er en frivillig og ideell stiftelse som jobber med praktiske tiltak knyttet til den materielle og immaterielle kulturarven under visjonen «vern gjennom bruk». Norsk Kulturarv deler ut det nasjonale kvalitetsmerket Olavsrosa, som er den eneste sertifiseringsordningen for kulturarvopplevelser i Norge. Flere av Norges flotteste hoteller og viktigste kulturminner er innehavere av kvalitetsmerket Olavsrosa.

Norsk Kulturarv eier og forvalter også flere nasjonale aksjoner knyttet til kulturarv og kulturminner. I mer enn ti år har vi drevet en aksjon kalt «Rydd et kulturminne» hvor skoleklasser landet over får et stipend fra oss til å rydde et kulturminne i sitt nærmiljø. På aksjonen har over 30.000 barn og unge deltatt og dette har reddet mer enn 1500 kulturminner landet over. Norsk Kulturarv står også bak aksjonen Ta et tak, som er en tilskuddsordning for eiere som vil redde taket på sitt kulturminne og på den måten redde bygningen fra å rotne ned.

Mer informasjon om Norsk Kulturarv, våre aktiviteter og aksjoner samt informasjon om hvordan du kan bli medlem finner du på [www.kulturarv.no](http://www.kulturarv.no).



### Vi er Norsk Smaksskule

**Tor Valdvik** leder av Norsk Smaksskule

**Per Ivar Berget** kokk og prosjektmedarbeider

**Arne Brimi** kursholder og initiativtaker

**Einar Risvik** kursholder

**Ståle Johansen** kursholder

**Frode Selvaag** kursholder,

**Wenche Andersen** kursholder

**Jørn Lie** kursholder

**Mikael Forselius** kursholder



Nærings- og  
fiskeridepartementet



SPAREBANKSTIFTELSEN DNB