



mmm... med **SMÅK** på timeplanen

Et undervisningsopplegg for 6. trinn utviklet av Opplysningskontorene i landbruket i samarbeid med Landbruks- og matdepartementet.

Kjære elev på 6. trinn!

Nå skal du få være med på et morsomt og spennende skoleprosjekt: **Med smak på timeplanen.**

Snart skal du få oppleve forskjellige smaker.

På samme måte som du trener opp musklene dine i gymtimen, kan du lære å trene opp smakssansen din.

Kanskje blir du en skikkelig supersmaker?



Supersmakere er flinke til å forklare hva maten smaker. **Å beskrive smak**, kalles det.

Når vi skal spise noe, begynner vi å tenke på hva maten smaker allerede før vi har den i munnen. Hvorfor det? Jo, for hvis maten ser god ut, og vi vet at vi snart får noe vi liker, da er **synet** vårt med på å smake.

Hvis vi hører lyden fra noe som stekes i stekepanna, eller noe som lages i miksmasteren, da vet vi at vi snart skal få smake på noe. Og når vi hører at noen tygger på et sprøtt eple – da forstår vi at **hørselen** også betyr noe for smaken.

Når vi gleder oss til middag, da er det **følelsene** våre som forbereder oss på smaken av god mat. Men vi kan også bruke følelsene til å kjenne på maten med fingrene og vi kan kjenne den i munnen. For eksempel når vi skal sjekke om en halv hvetebolle er myk, eller om det er en hard kavring.



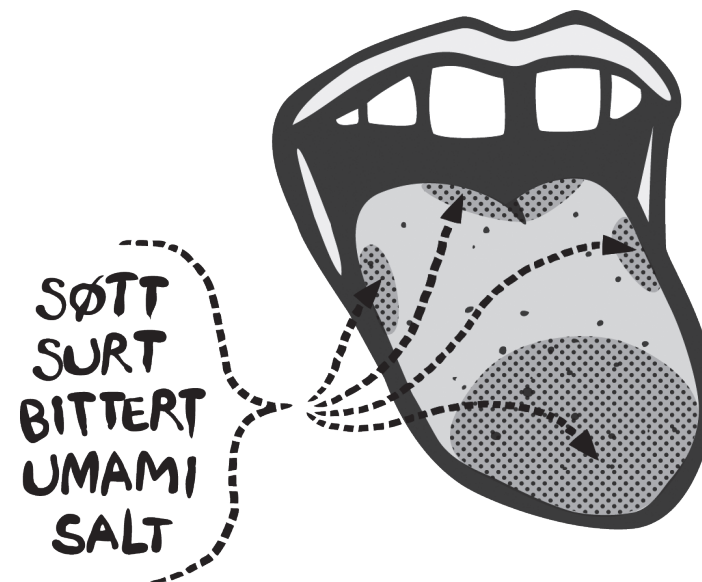
Før vi spiser kjenner vi **lukten** av mat. Lukt vi liker gjør at vi gleder oss ekstra mye til å spise og smake. 80 % av smaken kjennes gjennom nesa. Men, hva hvis vi ikke liker lukten?

Det er først når maten er inne i munnen av vi virkelig **smaker!** Vi bruker **tunga og innsiden av munnen** (munnhulen) til å smake med.

På hele tunga og i munnhulen sitter det noen ørsmå sanseceller som vi kaller for **smaksløker**. Nå skal vi utforske smaksløkene!

Du skal bli din egen smaksdommer. Kanskje kommer du til å tenke at mat du har smakt på hundrevis av ganger før, smaker helt annerledes nå...

Smaksløkene i munnen kan kjenne forskjell på fem ulike smaker. Disse kalles for **grunnsmakene**.



Vi smaker med smaksløkene som sitter på tunga.

Grunnsmakene er: **søtt, salt, surt, bittert og umami.**



Oppsummering for supersmakere

Vi har lært at:

Vi smaker med smaksløkene på hele tunga, men vi har også smaksløker andre steder i munnhulen. Lukten er viktig, for den blander seg med grunnsmakene og gir oss den spesielle smaken av en matvare, for eksempel smaken av et eple. Og så har vi lært at både synet, hørselen og følelsessansen også påvirker smakssansen vår.

Det lønner seg å være modig!

Hvis du er litt modig, og tør å smake på mange nye matvarer, gjør du noe lurt! For da tror vi du kommer til å spise mer variert. Med det mener vi at du liker mange forskjellige ting. Å spise variert er viktig for å ha et sunt kosthold!

Hva smaker dette?

Nå skal vi smake på fem av grunnsmakene vi har:
Søtt, salt, surt, bittert og umami.

Læreren har på forhånd blandet smakene ut i vann. Bare læreren har fasiten. Så nå blir det spennende å se om du treffer! Det gjelder å konsentrere seg – for kanskje smaken er så svak at den nesten blir borte?



Utstyr til smaksforsøk 1:

- Engangskopp
- Glass med vann til å skylle munnen mellom hver smak.

Slik gjør dere det:

1. Lærer deler ut en og en av de fem grunnsmakene.
2. Smak på blandingen du får, og fyll ut skjema på neste side.
3. Skyll koppen og munnen med rent vann mellom hver smak.

Mitt skjema til smaksforsøk 1. Navn:

Første forsøk tynnet ut med litt vann				
Kopp 1.	Kopp 2.	Kopp 3.	Kopp 4.	Kopp 5.

Når du får vite fasiten, kan du fargelegge de rutene du har riktig, med den fargen du synes passer best til smaken.

Hvordan smaker det når vi ikke kan lukte?

Smakssansen henger sammen med luktesansen. Så hva skjer med smaken hvis vi ikke kan lukte? Det skal vi forske litt på nå!

Utstyr til smaksforsøk 2:

- Eplebiter og pærebiter (fast type, for eksempel gråpære)
- Salt

Slik gjør dere det:

1. Lærer deler ut fruktbitene.
2. Lukk øynene og hold deg for nesen. Legg en fruktbit på tunga. Tygg godt og bruk god tid på å kjenne på smaken.
3. Gjør det samme med den andre fruktbiten. Fyll ut skjema på neste side.
4. Gjør forsøket en gang til men med syn- og luktesans. Smaker det mer nå? Er det lettere å smake forskjell på fruktbitene nå?
5. Skriv inn i skjemaet på neste side.



Mitt skjema til smaksforsøk 2. Navn:

Fyll ut hva du smakte. Bruk dine egne ord for å beskrive smaken! Smakte du ingenting, setter du strek i den tomme ruta.

Uten å se eller lukte		Med syn og luktesans	
Eple:	Pære:	Eple:	Pære:

EKSTRA: En videreføring av smaksforsøk 2 (nå med luktesans og åpne øyne): Smak på en eplebit først uten salt. Gjør det samme med en pærebit. Smak igjen, denne gangen på en eple/pærebit med salt. Fyll ut skjemaet. Hva gjør saltet med smaksopplevelsen?

Eple		Pære	
Uten salt:	Med salt:	Uten salt:	Med salt:

Synet kan bedra!

Mange matvarer ser like ut, men smaker helt forskjellig.
Det skal vi undersøke nærmere!

Når vi lager mat, er det viktig å vite – og ikke bare tro – hva det er vi putter i maten! Det er ganske stor forskjell på en kake bakt med salt og en kake bakt med sukker! Tror du ikke?

Læreren har valgt ut hvilke matvarer og krydder dere skal smake på.
To og to ser temmelig like ut... men smaker de likt?

Utstyr til smaksforsøk 3:

- Teskjeer
- Glass med vann til å skylle munnen mellom hver smak.

Slik gjør dere det:

1. Bruk skaftet av en teskje eller fingertuppen, og ta litt fra én og én skål på tunga. Bruk god tid til å kjenne på smaken. Fortsett så med resten av smakene.
2. Det er lurt å ta en slurk vann og skylle munnen mellom hver nye smak.
3. Skriv ned hva du smaker i **skjemaet** på neste side.



Mitt skjema til smaksforsøk 3. Navn:

Fyll ut et skjema for to og to matvarer som ser like ut.

Beskriv hva du smakte med egne ord og kryss av for hva du likte best/dårligst!

		Dette tror jeg var:	Sånn smakte det:	Kryss av for:	Best	Dårligst
Test 1	Smak 1					
	Smak 2					
Test 2	Smak 1					
	Smak 2					
Test 3	Smak 1					
	Smak 2					
Test 4	Smak 1					
	Smak 2					

TIPS: Kan dere lage en ordliste over alt mat kan smake?

Samme navn, men forskjellig smak!

Vi drikker melk, spiser ost, brød og sjokolade, men klarer vi å kjenne forskjell på forskjellige typer av disse matvarene? For eksempel helmelk og skummet melk, melkesjokolade og mørk sjokolade.

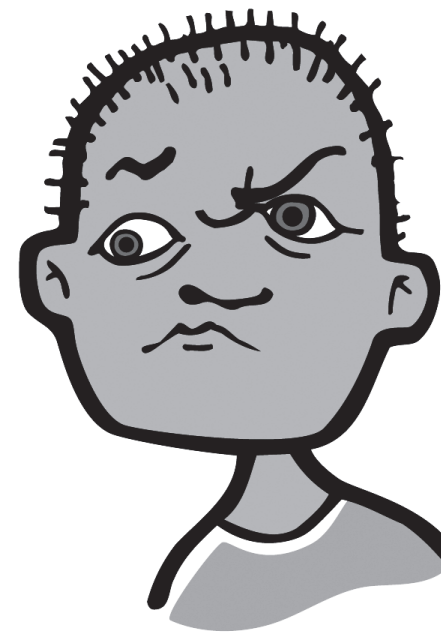
Læreren har plukket ut noen matvarer. Disse skal dere smake på med bind for øynene. Du smaker nok lett at det er brunost, for eksempel. Men klarer du å kjenne *hva slags* brunost det er?

Utstyr til smaksforsøk 4:

- Teskjeer
- Glass med vann til å skylle munnen mellom hver smak.

Slik gjør dere det:

1. Samarbeid to og to.
2. Den som skal smake først får bind for øynene eller lukker øynene godt.
3. Den andre gir en teskje med en liten bit av matvaren til medeleven. Smak grundig.
4. Ta en slurk vann mellom smakene.
5. Gi deretter en teskje med den andre matvaren med samme navn og smak grundig.
6. Den andre skriver hva du tror/synes du smaker **i ditt skjema** på neste side.



Mitt skjema til smaksforsøk 4. Navn:

* Her fyller du ut melk, sjokolade, brød eller hva det var.

Matgruppe*:		Dette tror jeg var:	Sånn smakte det:	Kryss av for:	Best	Dårligst
	Skål nr 1.					
	Skål nr 2.					
	Skål nr 1.					
	Skål nr 2.					
	Skål nr 1.					
	Skål nr 2.					
	Skål nr 1.					
	Skål nr 2.					

Kaldt og varmt

Smaken er ofte annerledes i varm og kald mat – eller drikke. Har du tenkt på det noen gang?

En kald matvare smaker ofte mye mer når den får ligge på kjøkkenbenken en stund. Sjekk om dette stemmer! Vi skal forske litt på hva temperatur har å si for smaken!

Læreren har plukket ut noen råvarer dere kan smake på når de er varme og kalde.

Slik gjør dere det:

1. Smak først på den kalde maten.
Kjenn godt etter hva den smaker.
2. Gjør det samme med den varme maten.
Kan du smake noen forskjell?
3. Fyll ut i **skjemaet** på neste side.



Mitt skjema til smaksforsøk 5. Navn:

Fyll ut mat / drikke, hvilken utgave som **smakte mest** og hvilken du **likte** best.

Mat/drikke:	Sånn smakte det:	Kryss av for den du likte:	Best	Dårligst
	KALD			
	VARM			
	KALD			
	VARM			
	KALD			
	VARM			
	KALD			
	VARM			