



mmm... med **SMÅK** på timeplanen

Eit undervisningsopplegg for 6. trinn utvikla av Opplysningskontora i landbruket i samarbeid med Landbruks- og matdepartementet.

Kjære elev på 6. trinn!

No skal du få vere med på eit morosamt og spanande skuleprosjekt: **Med smak på timeplanen.**

Snart skal du få oppleve ulike smakar.

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

Kanskje blir du ein skikkeleg supersmakar?



Supersmakarar er flinke til å forklare kva maten smakar. **Å beskrive smak**, kallast det.

Når vi skal ete noko, byrjar vi å tenkje på kva maten smakar allereie før vi har den i munnen. Kvifor det? Jo, om maten ser god ut, og vi veit at vi snart får noko vi likar, da er **synet** med på å smake.

Om vi høyrer lyden frå noko som vert steikt i steikepanna, eller noko som lagast i miksmasteren, da veit vi at vi snart skal få smake på noko. Og når vi høyrer at nokon tygg på eit sprøtt eple – da forstår vi at **hørsla** også tyder noko for smaken.

Når vi gleder oss til middag, da er det **kjenslene** våre som forbereder oss på smaken av god mat. Men vi kan også bruke kjenslene til å kjenne på maten med fingrane og vi kan kjenne den i munnen. Til dømes når vi skal sjekke om ein halv kveitebolle er mjuk, eller om det er ein hard kavring.



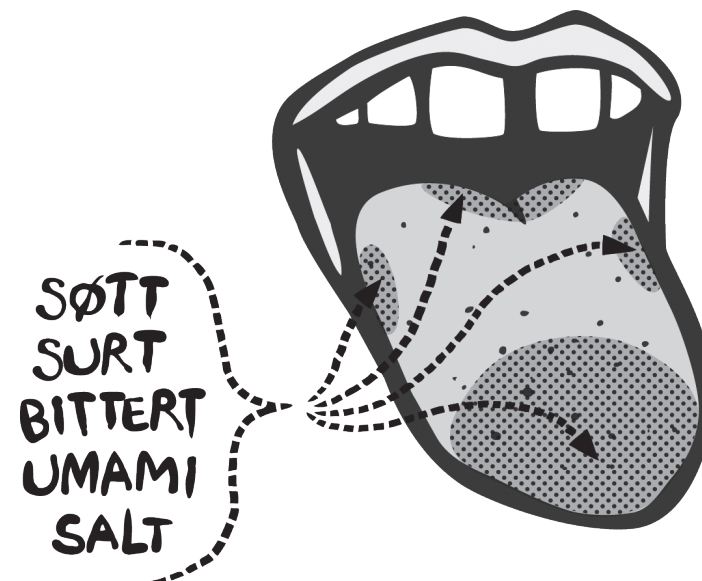
Før vi et, kjenner vi **lukta** av mat. Lukt vi likar, gjer åt vi gleder oss ekstra mykje til å ete og smake. 80 % av smaken kjennest gjennom nasen. Men, kva om vi ikkje likar lukta?

Det er først når maten er inni munnen av vi verkeleg **smakar!** Vi nyttar **tunga og innsida av munnen** (munnhola) til å smake med.

På heile tunga og i munnhola sit det nokre ørsmå sanseceller som vi kallar for **smaksløkar**. No skal vi utforske smaksløkane!

Du skal bli din eigen smaksdommar. Kanskje kjem du til å tenkje at mat du har smakt på hundrevis av gongar før, smakar heilt ulikt no...

Smaksløkane i munnen kan kjenne skilnad på fem ulike smakar. Desse kallast for **grunnsmakane**.



Vi smaker med smaksløkane som sitter på tunga.

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



Oppsummering for supersmakarar

Vi har lært at:

Vi smakar med smaksløkane på heile tunga, men vi har også smaksløkar andre stader i munnhola. Lukta er viktig, for den blandar seg med grunnsmakane og gjev oss den spesielle smaken av ein matvare, til dømes smaken av eit eple. Og så har vi lært at både synet, hørsla og kjenslesansen også påverkar smakssansen vår.

Det løner seg å vere modig!

Om du er litt modig, og vågar å smake på mange nye matvarer, gjer du noko lurt! For da trur vi du kjem til å ete meir variert. Med det meiner vi at du likar mange ulike ting. Å ete variert er viktig for å ha eit sunt kosthald!

Kva smakar dette?

No skal vi smake på fem av grunnsmakane vi har:
Søtt, salt, surt, bittert og umami.

Læraren har på førehand blanda smakane ut i vatn. Berre læraren har fasiten. Så no blir det spennande å sjå om du treffer! Det gjeld å konsentrere seg – for kanskje smaken er så svak at den nesten blir borte?



Utstyr til smaksforsøk 1:

- Eingongskopp
- Glas med vatn til å skylje munnen mellom smakingane

Slik gjer de det:

1. Lærar deler ut ein og ein av dei fem grunnsmakane.
2. Smak på blandinga du får, og fyll ut skjema på neste side.
3. Skyl koppen og munnen med reint vatn mellom kvar smak.

Mitt skjema til smaksforsøk 1. Namn:

Første forsøk tynna ut med litt vatn				
Kopp 1.	Kopp 2.	Kopp 3.	Kopp 4.	Kopp 5.

Når du får vite fasiten, kan du fargeleggje dei rutene du har riktig, med den fargen du meiner passar best til smaken.

Korleis smakar det når vi ikkje kan lukte?

Smakssansen heng saman med luktesansen. Så kva skjer med smaken om vi ikkje kan lukte? Det skal vi forske litt på no!

Utstyr til smaksforsøk 2:

- Eplebitar og pærebitar (fast type, til dømes gråpære)
- Salt

Slik gjer de det:

1. Læraren deler ut fruktbitane.
2. Lukk auga og hald deg for nasen. Legg ein fruktbit på tunga. Tygg godt og bruk god tid på å kjenne på smaken.
3. Gjer det same med den andre fruktbiten. Fyll ut skjemaet på neste side.
4. Gjør forsøket ein gong til, men med syn- og luktesans. Smaker det meir no? Er det lettare å smake forskjell på fruktbitane no?
5. Skriv inn i skjemaet på neste side.



Mitt skjema til smaksforsøk 2. Namn:

Fyll ut kva du smakte. Nytt dine eigne ord for å beskrive smaken! Smakte du ingenting, set du strek i den tomme ruta.

Utan å sjå eller lukte		Med syn og luktesans	
Eple:	Pære:	Eple:	Pære:

EKSTRA: Ei vidareføring av smaksforsøk 2 (no med luktesans og opne auge): Smak på ein eplebit først utan salt. Gjer det same med ein pærebit. Fyll ut skjemaet. Smak igjen, denne gongen på ein eple/pærebit med salt. Kva gjer saltet med smaksopplevinga?

Eple		Pære	
Utan salt:	Med salt:	Utan salt:	Med salt:

Synet kan bedra!

Mange matvarer ser like ut, men smakar heilt ulikt.
Det skal vi sjå nærare på!

Når vi lagar mat, er det viktig å vite – og ikkje berre tru – kva det er vi puttar i maten! Det er ganske stor skilnad på ei kake bakt med salt og ei kake bakt med sukker! Trur du ikkje?

Læraren har vald ut kva matvarer og krydder de skal smake på.
To og to ser temmeleg like ut... men smakar dei likt?



Utstyr til smaksforsøk 3:

- Teskeier
- Glas med vatn til å skylje munnen mellom kvar smak

Slik gjer de det:

1. Bruk skaftet av ei teskei eller fingertuppen og ta litt frå éi og éi skål på tunga. Bruk god tid til å kjenne på smaken. Hald så fram med resten av smakane.
2. Det er lurt å ta ein slurk vatn og skylje munnen mellom kvar nye smak.
3. Skriv ned kva du smaker, i **skjemaet** på neste side.

Mitt skjema til smaksforsøk 3. Namn:

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

Beskriv kva du smakte med eigne ord og kryss av for kva du likte best/dårlegast!

		Dette trur eg var:	Slik smakte det:	Kryss av for:	Best	Dårlegast
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 de lage ei ordliste over alt mat kan smake?

Same namn, men forskjellig smak!

Vi drikk mjølk og et ost, brød og sjokolade, men klarer vi å kjenne forskjell på ulike typer av disse matvarene? Til dømes heilmjølk og skumma mjølk, mjølkesjokolade og mørk sjokolade.

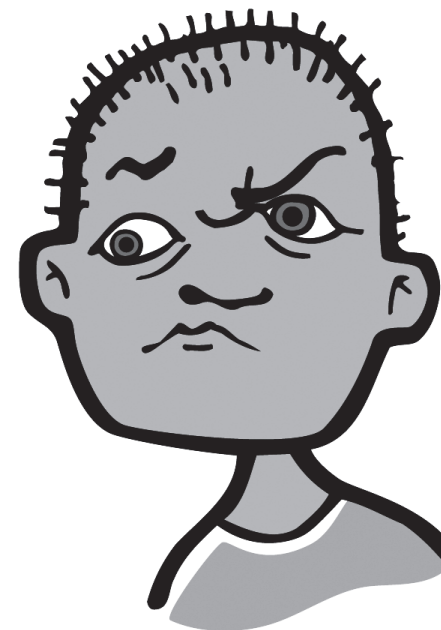
Læraren har plukka ut nokre matvarer. Disse skal de smake på med bind for auga. Du smaker nok lett at det er brunost, til dømes. Men klarer du å kjenne kva slags brunost det er?

Utstyr til smaksforsøk 4:

- Teskeier
- Glas med vatn til å skylje munnen mellom kvar smak.

Slik gjer de det:

1. Samarbeid to og to.
2. Den som skal smake først, får bind for auga eller léèt auga godt att.
3. Den andre gir ei teskei med ein liten bit av matvara til medeleven. Smak grundig.
4. Ta ein slurk vatn mellom smakane.
5. Gi deretter ei teskei med den andre matvara med same namn og smak grundig.
6. Den andre skriv kva du trur/synest du smaker, **i skjemaet ditt** på neste side.



Mitt skjema til smaksforsøk 4. Namn:

* Her fyller du ut mjølk, sjokolade, brød eller kva det var.

Matgruppe*:		Dette trur eg var:	Slik smakte det:	Kryss av for:	Best	Dårligast
	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 ulik i varm og kald mat – eller drikke.
Har du tenkt på det nokon gong?

Ei kald matvare smakar ofte mykje meir når den får ligge på kjøkkenbenken ei stund. Sjekk om dette er rett!
Vi skal forske litt på kva temperatur har å seie for smaken!

Læraren har plukka ut nokre råvarer som de kan smake på når dei er varme og kalde.

Slik gjer de det:

1. Smak først på den kalde maten.
Kjenn godt etter kva han smaker.
2. Gjer det same med den varme maten.
Kan du smake nokon forskjell?
3. Fyll ut i **skjemaet** på neste side.



Mitt skjema til smaksforsøk 5. Namn:

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

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