

# Udtryk og smag



Der er en masse ansigtsudtryk og lyde forbundet med at spise. Den måde, vi trækker ansigtet sammen på, når noget er surt. Den måde, vi smiler og siger: "Mmm", når vi smager på noget dejligt. Eller kører hånden rundt på maven for at vise, at vi nyder maden. Når børn fra en tidlig alder prøver at smage på mange forskellige ting, baner det vejen for brede smagspræferencer på sigt. Hvis man ønsker, at børn skal kunne lide mange forskellige madvarer, så skal de også møde mange af dem på tallerkenen, fra de er små.

## Forslag til aktiviteten

Prøv at lave en smageleg, hvor både de helt små og de lidt større børn kan være med. Her kan I smage på mange forskellige ting, som ikke nødvendigvis er en del af et typisk måltid, men som børnene kan have glæde af at smage. Små stykker citron eller grape, bitter salat, rosenkål, friske krydderurter, cornichoner, oliven, syltede asier – kun fantasien sætter grænser.

Læg eventuelt smagsprøverne i en cirkel eller på en række. Prøv selv at smage på noget, og lad barnet smage derefter. Sig en lyd eller lav et ansigt, når du smager, som svarer til din oplevelse.

Lad det altid være frivilligt, om børnene vil smage, uanset om de er små eller store. Når børn presses til at smage, kan det skabe en modvilje mod det, der smages på.



## Bagom aktiviteten

Når det lille barn skal afprøve nye ting, skal vi være opmærksomme på, at det kan gøre et stort indtryk. Når den voksne selv indgår i aktiviteten, vil det lille barn opleve sig selv igennem dig. Man skal smage, være bevidst på egne udtryk, benævne sig selv, sætte lyde og mimikker på. Her vil det lille barn have mulighed for at spejle sig i dig.

Du skal være opmærksom på, at barnet skal kunne have øjenkontakt med dig. Igennem dig vil barnet lære, at det er trygt og rart at prøve noget nyt. Måske tager det selv initiativet til at tage noget og smager på det. Her skal du benævne barnet, *imitere* barnets udtryk og bekræfte barnet med positive *toner*.

Ved at lade barnet *imitere* dig, og ved at spejle barnets reaktioner, når barnet smager på noget, lærer du barnet at kende og afkoder dets signaler og sproget omkring smag og nydelse. Samtidig vil du og barnet opbygge jeres relation til hinanden, og barnet vil opleve sig set og hørt. Når det lille barn føler sig set og hørt og forstået, vil det udvikle en sikker fornemmelse af sig selv.

## Refleksionsspørgsmål

Hvilke tegn har jeg/vi set hos barnet/børnene (følelse, relation og stemning)?

Hvad har jeg/vi som voksne lært?

- Hvad gik godt? Hvorfor?
- Hvad gik mindre godt? Hvorfor?

Hvad skal jeg/vi særligt være opmærksom(me) på næste gang i forhold til det enkelte barn og børnegruppen?