



# Övning: Lär känna livsmedel med olika sinnen

---

## Mål

Du låter barnet studera olika bekanta och nya livsmedel med olika sinnen, utan att barnet behöver känna tvång att smaka. Det minskar barnets rädslor.

## Anvisning

Varje deltagare i övningen får välja ett eller flera livsmedel till leken. Ni kan fundera på förhand vilka dessa livsmedel är och köpa dem i butiken tillsammans.

Gör också en bedömningsskala med tre smilisar: en glad, en neutral och en som har mungiporna nedåt. Du hittar också utskrivbara smilisar i slutet av övningen.

---

## Gör så här

1. Ställ fram de valda livsmedlen till exempel på en picknickfilt. Det kan vara lättare och mer avstressat att bekanta sig med livsmedlen på något annat ställe än vid matbordet.

2. Studera ett livsmedel i taget med olika sinnen. Tänk på följande:

- Hur ser livsmedlet ut?
- Hur låter det?
- Hur känns det?
- Hur doftar det?
- Hur smakar det?

Betygsätt varje sinnesintryck genom att peka på den smilis som passar in på sinnesförnimmelsen. Ni kan också göra bedömningen med ord, om barnet har tillräckliga färdigheter för detta.

## Tänk på detta under övningen

Under leken lyssnar och observerar barnet de andras upplevelser. Olika människor kan uppleva samma livsmedel på olika sätt. På så sätt lär sig barnet att alla upplevelser är riktiga och värdefulla.

Det kan hända att barnet inspireras att röra vid ett livsmedel till exempel med tungan eller läpparna eller till och med att smaka på livsmedlet. Då är det bra att förhålla sig neutralt till barnets reaktioner utan att pressa barnet och utan att visa alltför stor entusiasm.

Om barnet tycker att något livsmedel är obehagligt, behöver hen inte smaka på eller undersöka livsmedlet på något sätt alls, om hen inte vill. Det är viktigt att berätta detta för barnet i förväg. Om ett barn inte vågar till exempel röra vid eller lukta eller smaka på ett livsmedel, kan andra visa exempel. Barnet får också röra vid ett livsmedel till exempel med ett bestick, om barnet tycker att det känns obehagligt att röra vid livsmedlet med fingrarna.

## Utskrivbara smilisar

