

# Övning: Smakpanel

---

## Mål

Målet är att uppmuntra barnet att testa nya smaker och konsistenser. Genom övningen kan barnets kost utvidgas.

## Anvisning

Planera en dag och tidpunkt då smakpanelen ska äga rum.

Välj 3–5 livsmedel åt gången att smaka på. Ni kan ha smakpaneler med olika teman. Teman kan vara till exempel grönsaker, frukter och spannmålsprodukter. Om ni vill kan ni också gå vidare utan tema.

Förutom nya smaker är det bra att alltid ha med 1–2 bekanta smaker som barnet gillar.

Rita själv eller skriv ut bedömningsblanketter (PDF).

Lägg små bitar av de livsmedel ni ska smaka på en tallrik för varje deltagare. Syftet är att alla ska ta åtminstone en liten smakbit av allt. Om barnet, trots uppmuntran, inte vågar smaka första gången kan du visa exempel.

Man smakar på livsmedlen ett i taget. Deras egenskaper bedöms med smileys eller siffror.

Slutligen väljs det bästa livsmedlet som vinnare.

Diskutera tillsammans om det fanns några livsmedel i smakpanelen som skulle kunna användas i matlagning i framtiden.

Smakpanelen kan hållas till exempel en gång i veckan eller en gång i månaden.

## Plan:

Ordna smakpanelen regelbundet i 2–4 månader.

- Förändrades något? Hur märker du förändringen?
- Har ni fått in nya livsmedel i barnets kost?
- Har sättet ni utfört smakpanelen varit bra?
- Borde någon annan metod testas?
- Vilka utmaningar har ni stött på under övningen?

SMAPANEL	LIVSMEDEL 1	LIVSMEDEL 2	LIVSMEDEL 3	LIVSMEDEL 4	LIVSMEDEL 5
SMAK Hur smakar det?					
KONSISTENS Hur känns det i munnen?					
LUKT/DOFT Hur luktar/doftar det?					
UTSEENDE Hur ser livsmedlet ut?					
POÄNG					

POÄNG

1

2

3

4

5

