

Nyhedsbrev

FEBRUAR-APRIL

Til forældre i 7. klasse

Surt, sødt salt, bittert...

Børn har fra de bliver født en forkærlighed for sød og "fed" smag, mens alle andre smagspræferencer skal tillæres i løbet af livet. Heldigvis er det muligt for børn (og voksne) at lære at holde af alle mulige smage – også sure og bitre grøntsager og frugter. De fleste voksne har fx lært at sætte pris på kaffe, øl, mørk chokolade og rå løg på trods af de bitre smagsstoffer.

KRÆSNE BØRN? SMAG KAN LÆRES!

Udover tilgængelighed af frugt og grønt i hjem og skole er smag noget af det, der har størst betydning for, hvad børn kan lide af frugt og grønt. Det er derfor en god idé at blive ved med at opmuntre børn til at smage på frugt og grønt, som de ikke tidligere har kunnet lide eller aldrig har smagt. Man skal typisk smage de samme ting mindst fem gange, før man begynder at kunne lide det.



BØRN SOM SMAGSDOMMERE

Børn afviser ofte at smage på mad, de ikke har smagt før, fordi de ikke bryder sig om farven, formen, konsistensen eller lugten eller har en forudfattet mening om, at de ikke kan lide det. For at mindske smagsfordomme over for bestemte frugter og grøntsager, kan I opmuntre jeres børn til blot at smage et lille stykke af den pågældende frugt eller grøntsag (rå eller tilberedt) til jeres fælles måltider.

Ligesom ved vinsmagning er det ok at spytte det ud, hvis de ikke kan lide det. Det vigtigste er, at de smager på det. Lad børnene sætte ord på, hvordan de oplevede smagen, duften, konsistensen og udseendet, så I sammen kan finde ud af, hvad det er ved frugten eller grøntsagen, de ikke kan lide eller godt kan lide. Måske er det bare et spørgsmål om tilberedning?

TIPS TIL SMAGSOPLEVELSER

Tag børnene med i køkkenet, så de ved, hvad de får serveret og afprøv nye smagsoplevelser sammen. Smag er ofte relateret til tilberedning, konsistens og udseende. Måske kan børnene ikke lide kogt blomkål, men foretrækker buketterne rå og knasende. I kan derfor sammen eksperimentere med forskellig tilberedning af de samme frugter og grøntsager, så børnene lærer, at de ikke altid "føles", dufter, smager og ser ud på samme måde.

ROLLEMODELLER

Også når det gælder mad, lærer børn af deres forældre og andre voksne og børn omkring dem. Det er derfor en god idé at spise frugt og grønt sammen med jeres børn og sørge for, at der er frugt og grønt tilgængeligt, når de har venner på besøg.



OPBEVARING

Frugt og grønt holder sig friskt i længere tid, hvis det opbevares rigtigt.

Frugt bør opbevares køligt. Visse frugter fx banan og mango skal dog ikke opbevares for koldt.

Grøntsager bør opbevares koldt, men frostfrit. Der er forskel på, hvor lave temperaturer forskellige grøntsager tåler. Mange bør opbevares i køleskabet. Grøntsager opbevares bedst i en papirpose eller en plastikbeholder. Indpakkede plastbakker med grøntsager kan danne kondensvand, som kan få grøntsagerne til at blive fugtige og dermed dårlige. Prik hul på emballagen, hvis der er dug på.



Opbevar gerne frugt og grønt hver for sig.

Nogle frugter og grøntsager, fx æbler og tomater, afgiver luftarten ethylen, som får andre frugter og grøntsager til at blive dårlige eller modne hurtigere. Læs mere her: [Opbevaring](#)

TIP Det er sjovere og nemmere at spise frugt og grønt, hvis det er skåret ud og ser indbydende ud. Vakuumposer kan sikre frugter og grøntsagers smag, holdbarhed og friskhed i skoletasken.



FOTOS: COLORBOX



©2014 Boost-projektgruppen, Center for Interventionsforskning ved Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet