



## KURSBESKRIVNING MÅLTIDSPEDAGOGIK MED SAPERE-METODEN

### INLEDNING

Att använda sina händer, ögon, öron, näsa och mun och att känna, titta, lyssna, dofta och smaka på maten är grundtanken i Sapere och att alla, oavsett ålder, har rätten till sin egen smak. Det finns inget rätt eller fel och alla ska ha rätt att inte prova, det är helt och hållet på barnens villkor att metodiken blir lustfylld och skapar nyfikenhet. Allt behöver inte ätas eller ätas upp utan det är lek och experimenterande med mat. Sapere är en metod där barns sensoriska förmåga och språk övas, det vill säga hur vi upplever maten och måltiden med alla våra sinnen genom att använda doften, synen, känseln och smaken. Sapere är latin och betyder "att smaka" och "att kunna".

### SYFTE

Det övergripande syftet är att skapa förutsättningar för en god hälsa och hållbara levnadsvanor genom att barnen får lära känna sina sinnen och sin egen smak. Genom att barnen vågar prova nya produkter och rätter ökar variationen på vad de vågar äta. Att äta varierat är en förutsättning för att skapa goda matvanor. På sätt ökar möjligheterna till att utvecklas till en medveten konsument.

### MÅL

Efter genomgången kurs ska deltagarna

- ha kunskap om sapere-metoden kopplat till förskolebarn
- förstå hur smak- och sinnesövningar kan användas i förskolan
- förstå hur sinnen och grundsmakerna samverkar för smakupplevelsen

### MÅLGRUPP

Pedagoger och kockar hemmahörande inom förskolans verksamhet.

### FÖRKUNSKAP – OCH BEHÖRIGHETSKRAV

Deltagarna bör ha varit med på ett seminarium i måltidspedagogik eller motsvarande. Om så inte är fallet så förväntas deltagaren att även gå igenom materialet "Grundutbildning" som finns att tillgå på lärplattformen vid kursstart.

## UPPLÄGG OCH GENOMFÖRANDE

Deltagarna bjuds in via en länk som distribueras av Läromat ([Hanna@laromat.se](mailto:Hanna@laromat.se)) på kursdagen. Därefter har deltagarna gott om minst tre veckor på sig att titta på allt material (föreläsningar, inspiration och tips) samt genomföra de obligatoriska övningarna kopplat till utbildningen. I kursen ingår att delta vid en gruppdiskussion vi webben, dessa hålls vecka 24,25 och 26. Vid eventuellt förhinder att delta vid gruppdiskussionerna kan en reflekterande rapport lämnas in istället. För att erhålla kursintyg skall deltagarna ha genomfört alla övningarna och skicka in dokumentation för dessa samt delta i gruppdiskussion alternativt gjort en reflektionsrapport.

## ÖVNINGAR

Övningarna är laborativa och kräver tillgång till livsmedel som representerar de fem grundsmakerna och som bidrar med olika sinnesupplevelser. Deltagarna väljer själv vilka livsmedel de vill arbeta med. Exempel på livsmedel kan vara rödbeta, morot, päron, vindruva, citron, grapefrukt, tomat, saltorkad tomat, prästost, parmesan, saltgurka, sojasås.

## INTYG

Intyg tillhandahålles efter genomförd kurs.

## OBLIAGTORISK KURSLITTERATUR – tillhandahålles av arbetsgivaren

Sepp, Hanna (2017). Måltidspedagogik i förskolan: ett lustfyllt lärande. Stockholm: Gothia fortbildning.

## TEKNISK UTRUSTNING

Lärplattformen Yellowbits är anpassad till såväl dator som surfplatta och smartphone. Inlämningar görs lättast via dator. Gruppdiskussioner genomförs som en videokonferens via mötesverktyget Zoom (fungerar motsvarande som Skype men lättare att använda).

Inloggning till lärplattform sker första gången via en länk som skickas till deltagarna. Efter första inloggningen går man in på [laromat.nu](http://laromat.nu)

## ANSVARIG UTBILDARE

### Läromat AB

Hanna Sepp fil dr, universitetslektor mat- och måltidsvetenskap vid Högskolan Kristianstad samt utbildningsansvarig och VD Läromat AB. Hannas forskningsintresse är måltidspedagogik i förskolan. I Sverige introducerades begreppet måltidspedagogik av Hanna.

Susanne Thorén fil kand biomedicin, utbildare och entreprenör. Initiativtagare till Barnens bästa bord och kreatör inom mat och friskvård.