

## **Sapere - metoden – att lära känna sin egen smak**

**Målgrupp:** Kökspersonal och pedagoger i förskolan

Att få barnen att våga smaka och prova nya maträtter och olika livsmedel kan ibland vara svårt. För att lyckas är det viktigt att barnen får prova på utan tvång, och på ett sätt som väcker nyfikenhet och lust. Sapere - metoden utgår från detta och inspirerar på ett lustfyllt sätt att lära känna sina sinnen, på så vis kan man locka barnen till ett rikare ”matliv”, med större variation och hälsosammare matvanor.

### **Syfte och mål:**

- Den långsiktiga ambitionen är att deltagarna som går kursen ska medverka till att skapa större medvetenhet kring maten på förskolan.
- Att väcka lusten och nyfikenheten hos barnen att testa olika maträtter och råvaror.
- Att barnen på sikt därigenom blir mer medvetna om matens betydelse för den egna hälsan och för vår miljö.
- Att deltagarna ska bli inspirerade och trygga med Sapere - metoden och successivt föra in den på den egna förskolan.
- Att stärka samarbetet mellan avdelning och kök på förskolan.
- Att tillvarata den pedagogiska måltiden utifrån Sapere – metoden.

### **Förslag på ett upplägg med tre tillfällen (12 timmar)**

Kursen är ca 12 timmar och kan fördelas på två eller tre tillfällen, utifrån egna önskemål.

#### **Första träffen ca fyra timmar:**

Vi startar med en presentationsrunda, därefter en inledning om bakgrunden och vad Sapere - metoden innebär. Vi går igenom hur metoden kan kopplas till läroplanen för förskolan. Därefter varvar vi teori och praktiska övningar när det gäller våra sinnen. Vi kommer att gå igenom grundsmakerna och vilka övningar man kan göra med barnen så att de får ”testa sina sinnen”. Vi avslutar med att sammanfatta dagen och vad som blir nästa steg. Tanken är att man på sin förskola ”startar upp” Sapere - metoden utifrån de förutsättningar man har på sin enhet med hjälp av det vi gått igenom under dagen.

#### **Andra träffen ca fyra timmar:**

Här startar vi med en återkoppling från förra träffen. Därefter går vi laget runt för att höra hur det gått på de olika förskolorna. Vad var lätt? Vad var svårt?

Vi kommer även denna gång att varva teori och praktik och ”testar våra sinnen”.

Vi går igenom luktsinnet, synsinnet, känselsinnet och hörselsinnet och ger konkreta tips och idéer på övningar och hur man kan använda Sapere - metoden i vardagen.

Vi inspirerar, stöttar och hjälper deltagarna så att de fortsätter att implementera metoden på olika sätt i verksamheten utifrån sina förutsättningar. Vi ger även en ”utmaning” att genomföra på sin förskola och redovisa på nästa träff.

### **Tredje träffen ca fyra timmar:**

Även denna gång startar vi med återkoppling från föregående träff. Därefter går vi laget runt för att höra hur det gått med ”utmaningen” sen sist på de olika förskolorna.

Därefter går vi igenom hur man balanserar smaker och vilka övningar man kan göra i samband med detta. Vi tar även upp olika ämnen som ex:

- Kan vi ha små kockar i köket?
- Kan vi odla något på vår förskola?
- Hur har andra gjort som lyckats?

Vi avslutar med att gå igenom vilka tankar om vad som blir nästa steg för de olika förskolorna.

Bokar man in denna kurs för några förskolor i en kommun där fler rektorer ansvarar för de olika förskolorna bjuder vi på:

En kort digital informationsträff för att rektorerna ska få en inblick i vad Sapere - metoden innebär, och på så vis göra det lättare för deltagaren/deltagarna att starta upp metoden.