

# Sapere

Mat för alla sinnen – lustfylld  
sensorisk träning



## Metod

Metoden är ett annorlunda sätt att användas i arbetet för att stimulera till bättre matvanor. Genom att väcka barnens nyfikenhet lär man barnen att våga prova ny mat och äta mer varierat och därmed på sikt få dem att äta mer hälsosamt.

## Syfte

Lära känna sina sinnen och sin egen smak –  
JAG har rätt till min egen smak

Våga prova nya produkter och rätter –  
JAG vågar prova

Träna sin förmåga att uttrycka sig verbalt –  
JAG lär mig tala och diskutera

Öka variationen i det man äter –  
JAG vill variera

Utvecklas till en medveten konsument –  
JAG vet vilken kvalitet jag vill ha

## Bakgrund

SAPERRE är ett pedagogiskt verktyg som vill öva upp barnens sensoriska förmåga och utveckla språket genom att träna dem i att uppleva maten med alla sina sinnen och att kunna sätta ord på smakupplevelsen.

Ordet sapere är latin och betyder just att kunna smaka.

Metoden kommer ursprungligen från Frankrike och kom till Sverige under mitten av 90-talet.

Tanken är att i läroplanens anda, i samarbete mellan förskolepedagoger och måltidsbiträden, leda barnen i eget kunskapssökande om sina sinnen.

Det är lätt att integrera Saperremetoden i förskolans läroplan. Förskolan ska sträva efter att varje barn har förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande.