SENSORIK

Her fáa tit møguleika fyri at royna nakað stuttligt og spennandi.

Akkorát sum tú kanst venja tínar vøddar í fimleiki, kanst tú eisini venja teg at smakka.

Sensorik merkir

“ Læran um at smakka “

Hvat skulu vit læra ?

Vit skulu royna ymiskar smakkir

Tú kanst venja teg til at duga enn betur at smakka og greina teir ymisku smakkirnar.

At lýsa í orðum, hvussu maturin smakkar.

Sansirnir

Tá ið vit meta um
matin,brúka vit sansirnar

Vit

- Hyggja
- Lukta
- Føla
- Hoyra
- Smakka

HYGGJA

Longu tá ið vit hugsa um at eta, ímynda vit okkum, hvussu maturin sær út, sum vit skulu eta.

Tá ið vit síggja matin, hugsa vit um/ímynda vit okkum, hvussu maturin fer at smakka.

Sær maturin gott út, gleða vit okkum meira til at eta, enn um maturin ikki sær gott út.

LUKTA

Longu tá ið vit lukta matin,
ímynda vit okkum, hvussu
maturin fer at smakka.

Er tað matur, ið luktar væl,
gleða vit okkum

Er tað matur, ið vit ikki halda
luktar væl, gleða vit okkum
kanska ikki so nógv.

80% av smakkinum fata vit
gjøgnum nøsina

FØLA

Kenslurnar eru

GLEÐIN

við, at hugsa sær, at ein skal
eta

og

KONSISTENSURIN

Er breyðið nýbakað og leskiligt,
er skorpan góð ella er breyðið
turt og keðiligt

Er agurkan hørð ella bleyt

HOYRA

Tá ið vit hoyra, at matur verður stoktur á pannuni ella okkurt verður pískað, so vita vit, at nú fáa vit skjótt okkurt at eta.

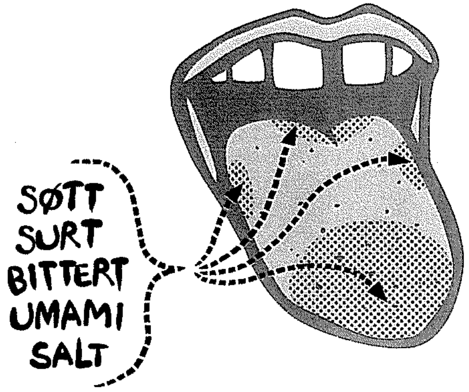
Hoyrnina brúka vit eisini, tá ið vit skera, bróta ella bíta í matin.

Ljóðið, tá vit bíta í eitt súrepli, eina gularót ella salat, gevur okkum eina ábending um, hvussu maturin fer at smakka.

SMAKKA

Tað er ikki fyrr enn nú, at
vit smakka matin

Vit brúka tunguna og
munnin til at smakka við



Grundsmakkirnir

Á allari tunguni og inni í munninum sita smáar sansakyknur.

Tað er ikki altíð ein hugsar um, hvussu maturin smakkar.

Kann vera, at tú fert at hugsa meira um, hvussu maturin smakkar, ið tú ert von/vanur við at eta.

Grundsmakkirnir

Sansakyknurnar í munninum kenna 5 ymiskar smakkir

Grundsmakkirnir eru

- Søtt
- Salt
- Súrt
- Beiskt
- Umami

Grundsmakkirnir

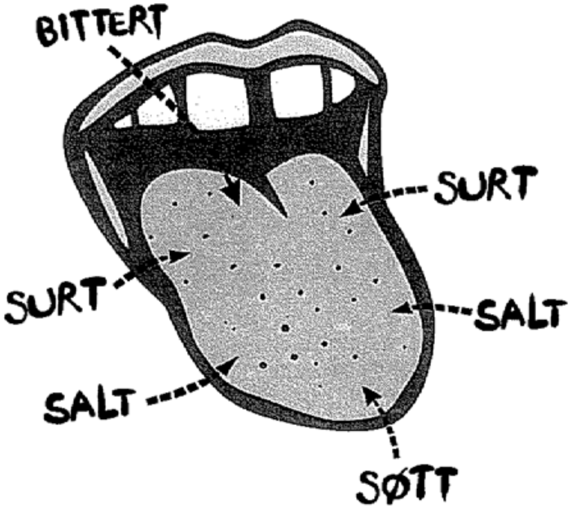
Dømi um grundsmakkir

Søtt	= sukur, hunangur,súltutoy, góðgæti
Súrt	= sitrón, edikur, súrar fruktir
Salt	= salt, saltfiskur, sølt kips
Beiskt	= greypfrukt , rucolasalat, appilsinskal
Umami	= stokt kjøt, sojasós, bouillion

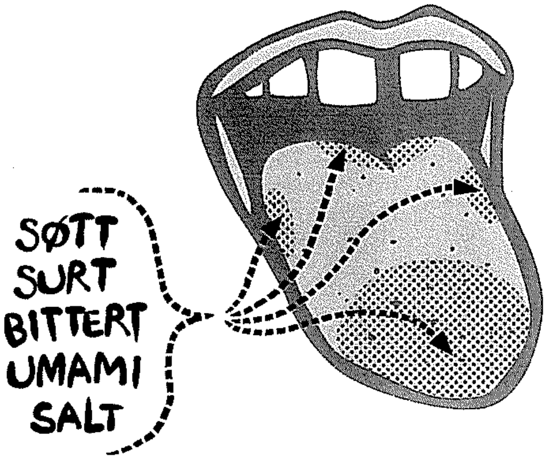
Umami merkir : tað, sum smakkar væl

Sansakyknurnar á tunguni

Fyrr hildu vit, at sansakyknurnar lógu soleiðis á tunguni



Nú vísur granskingin, at sansakyknurnar liggja soleiðis



Samandráttur

Nú vita vit, at sansakyknur eru í øllum munninum, og tær geva okkum smakkin.

OG

hoyrnin, sjónin og kenslan og lukturin hava eisini stóra ávirkan á, hvussu vit meta matin.

Tað lønar seg at vera djarvur

Gott er, um tú torir /er djørv/ djarvur og smakkar mat, ið tú kanska ivast í, um tær dámar.

Tað vísir seg, at torir tú at smakka ymiskan mat, fer tær at dáma nógv fleiri matvørur .

Tú fert at eta meira fjølbroytt.

At eta fjølbroytt er avgerandi fyri, um tú etur heilsugott.

So halt teg ikki aftur.

Royn   Royn   Royn ☺

Nú fara vit at royna grundsmakkirnir

- Søtt
- Súrt
- Salt
- Beiskt
- Umami

Tú fært 5 gløs við hvør sínum smakki í.

Skriva upp, hvør smakkur er í hvørjum glasi

Tað kann vera ringt at finna smakkin, so royn at hugsavna teg um tað.

Tað kann vera, at tú er "úrvalssmakkari " ☺

Hvussu smakkar tað ?

Lærarin hevur blandað smakkirnar við vatni.

Nú verður spennandi, um tú kennir smakkirnar.

Tú skalt hava

- Einnýtisglas
- Glas við vatni til at skola munnin hvørja ferð tú smakkar

Soleiðis ger tú

- Tú fært eitt glas í senn.
- Smakka og skriva upp, hvør smakkurin er
- Skola munnin við vatni, áðrenn tú smakkar næsta glasið.

Títt arbeiðsamboð til fyrstu royndina

Navn:___________________________________

Skriva hvønn grundsmakk tú smakkar í hvørjum koppi – søtt, súrt, salt, beiskt og umami

Her eru smakkirnir upploystir í vatni				
Koppur nr 1	Koppur nr 2	Koppur nr 3	Koppur nr 4	Koppur nr 5

Hvussu er, um vit ikki kunnu lukta ?

Vit fingu at vita, at luktisansurin hevði stóra ávirkan á, hvussu maturin smakkar.
Nú fara vit at vita, hvør munurin er

Tú skal hava
2 súreplabitar

Soleiðis gert tú:

Lærarin gevur tær 2 súreplabitar

Fyrsta royndin:

Blunda og halt fyri nøsina.

Koyr annan súreplabitan í munnin. Tygg ordiliga væl og hugsa um, hvussu smakkurin er.

Skriva upp, hvussu tú heldur súreplið smakkar.

Onnur royndin:

Hygg og halt ikki fyri nøsina.

Koyr hin súreplabitan í munnin. Tygg ordiliga væl og hugsa um, hvussu smakkurin er

Skriva upp, hvussu tú heldur súreplið smakkar

Títt arbeiðsamboð til aðru royndina

Navn:____________________________________

Skriva hvat ið tú smakkar. Brúka tíni egnu orð. Um tú onki smakkar, so set eina striku.

Uttan at hyggja og uttan at lukta		Við at hyggja og við at lukta	
Súrepli	Annan mat	Súrepli	Annan mat

Um tú hevur tíð, kanst tú royna aðrar matvørur.

- Banan
- Turran fisk
- Ost

Eyguni kunnu gott taka feil.

Matur kann gott síggja eins út, men smakka ymiskt .
Nú fara vit at kanna tað nærri ☺

Tá ið vit gera mat, er tað avgerandi, at vit vita, hvat ið vit eta. Og ikki bara halda, at vit vita.

Lærarin hevur valt nakrar matvørur og kryddarí, sum tú skalt smakka.

Maturin sær eins út, men smakkar maturin eins?

Tit skulu vera 2 næmingar saman

Tit skulu brúka:

Teskeiðir at smakka við

Glas við vatni til at skola munnin við millum tær ymisku smakkroyndirnar

Soleiðis gera tit :
Arbeiða saman 2 næmingar
Koyr eitt sindur av matinum á teskeiðina og gev arbeiðsfelaga tínum skeiðina.
Gev honum góða stundir til at smakka.
Tann, ið smakkar, skal skola munnin við vatni millum hvørja matvøru.
Skriva upp, tað sum tú smakkar

Skift um, so hin næmingurin smakkar.

Matvørur, ið kunnu samanberast

Lærarin avger, hvat ið tit skulu smakka

- Salt og sukur
- Bakipulvur og vaniljusukur
- Kanel og karry
- Kardamummu og stoytt pipar
- Rivið súrepli og rivið rátt epli
- Rivin kálrabi rót og rivið rátt epli
- Grøn oljuber og grønar víndrúur
- Grønt te og súrepladjús
- Rivin hvít sjokuláta og rivin permesanostur
- Røregg uttan salt og røregg við salti
- Rivin piparrót og rivin sellerirót

Títt arbeiðsamboð til triðju royndina

Navn:___________________________________

Skriva inn í talvuna, hvussu matvørurnar, ið líkjast, smakka.
Skriva hvat ið tú heldur at tað er og hvat av teimum, tær dámar best.

		hetta haldi eg var:	skriva orð um, hvussu smakkaði	best	ringast
Smakkiroynd 1	Smakkur 1				
	Smakkur 2				
Smakkiroynd 2	Smakkur 1				
	Smakkur 2				
Smakkiroynd 3	Smakkur 1				
	Smakkur 2				
Smakkiroynd 4	Smakkur 1				
	Smakkur 2				

Sama navn, ymiskan smakk

Nú skulu tit vita, um tit kunnu smakka munin á sama mati, men í ymiskum útgávum.
Hugsa tær, um tú kanst smakka munin á m.a. heilmjólk og soltimjólk ella munin á ymiskum útgávum av kakao.

Tit skulu brúka:

Teskeiðir at smakka við
Glas við vatni til at skola munnin við millum tær ymisku smakkiroyndirnar
Klæði til at binda fyri eyguni.

Lærarin hevur valt nakrar matvørur, sum tit skulu smakka. Fyri ikki at síggja munin, skulu tit hava bind fyri eyguni, meðan tit smakka.

Soleiðis gera tit :

Arbeiða saman 2 næmingar
Koyr eitt sindur av matinum á teskeiðina og gev tínum arbeiðsfelaga skeiðina.
Gev honum góðar stundir til at smakka.
Skola munnin við vatni millum hvørja matvøru, tú smakkar.
Tann, ið ikki smakkar, skrivar upp tað, ið hin næmingurin sigur, at hann smakkar.

Tá ið fyrsti næmingurin hevur smakkað, býta tit um, so hin næmingurin smakkar

Sí talvu til fjórðu roynd

Sama navn, ymiskan smakk – hugskot

- 1. Mjólk – heilmjólk og soltimjólk
- 2. Kaka – frá MBM og Cocio
- 3. Súrgað mjólk - reint jogurt og súrrómi 9%.
- 4. Sjokoláta – mjólkasjokuláta og kókisjokuláta.
- 5. Breyð – føroyskt rugbreyð og myrkt rugbreyð uttan kjarnar
- 6. Ostur – Havarti ost 60+ og skeriost 45+
- 7. Skinku – kalkunskinku og vanliga skinku av svínakjøti.
- 8. Lambsrullupylsa og svínarullupylsa
- 9. Turrur fiskur frá Lundanum og turrur fiskur úr Íslandi
- 10. Kjøtfrikadallur frá føroyskum veitara og lidnar frystar frikadellur.
- 11. Skerpikjøt og stokt feskt lambskjøt
- 12. Mjólk, ið hevur staðið saman við skerpikjøti í køliskápinum og mjólk, ið er nýliga upplatin.

Títt arbeiðsamboð til fjórðu royndina

Navn:_______________________________________

Skriva inn í talvuna, hvussu matvørurnar, ið líkjast, smakka.
Skriva hvat ið tú heldur at tað er og hvat av teimum, tær dámar best.

Har tað stendur matarbólkur, skal tú skriva, um tað er breyð, mjólk, kakao o.s.fr.

		hetta haldi eg var:	skriva orð um, hvussu smakkaði	best	ringast
Matarbólkur	Skál 1				
	Skál 2				

Matarbólkur	Skál 1				
	Skál 2				

Matarbólkur	Skál 1				
	Skál 2				

Matarbólkur	Skál 1				
	Skál 2				

Heitt og kalt

Hevur tú nakrantíð hugsa um, at matur smakkar øðrvísi, um tú etur matin, tá ið hann er heitur ella kaldur.
Tað sama er eisini, við tí sum tú drekkur.

Hevur tú nakrantíð hugsað um tað ?

Nú fara vit at kanna, hvussu og hvør munurin er á ymiskum matvørum, um maturin er heitur ella kaldur.

Tit skulu brúka:

Teskeiðir at smakka við
Glas við vatni, til at skola munnin við millum tær ymisku smakkiroyndirnar
Kanska mikrobylgjuovn ella annað til at hita matvørurnar í.

Her eru nakrar matvørur, sum tit kunnu smakka, meðan tær eru heitar og kaldar

- Sólberjasaft
- Kakao
- Súrepli
- Vatn
- Ost
- Kókað egg

Soleiðis gera tit :
Koyr eitt sindur av matinum á teskeiðina og smakka
Gev tær góðar stundir til at smakka.
Skola munnin við vatni millum hvørja matvøru, tú smakkar.
Smakka fyrst tann kalda matin og síðan tann heita matin.
Skriva hvat ið tú smakkaði – hvat dámdi tær best.

Brúka talvu til fimtu roynd

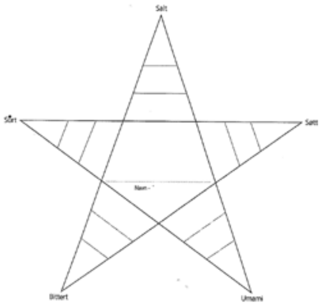
Títt arbeiðsamboð til fimtu royndina

Navn:____________________________________

Skriva inn í talvuna, hvørja matvøru tú hevur.
Skriva hvør matvøra hevur mesta smakkin og hvørja av teimum, tær dámar best.

		skriva við orðum, hvussu smakkaði	best	ringast
Matarbólkur	Kalt			
	Heitt			
Matarbólkur	Kalt			
	Heitt			
Matarbólkur	Kalt			
	Heitt			
Matarbólkur	Kalt			
	Heitt			

Smakkistjørna



Nú skulu tit royna at gera eina meting av matinum - við einari smakkistjørnu.

Ein smakkistjørna er eitt amboð, ið fólk, sum dagliga arbeiða við at menna góðskuna á matvørum, brúka.

So nú fara vit at royna at arbeiða við smakki, soleiðis sum tey serkønu gera.

Í smakkistjørnuni eru allir grundsmakkirnir og her kanst tú eisini vísa, hvussu sterkur, hvør grundsmakkur er.

Orsøkin til, at allir grundsmakkirnir eru í stjørnuni er, at maturin, sum vit eta, ofta smakkar av meira enn einum grundsmakki.

Fyri at geva eina heildarmynd av matinum, skulu allir grundsmakkirnir vera við og so skal tú hava møguleika fyri at vísa á, hvussu sterkur hvør grundsmakkur er.

Her eru nakrar matvørur, ið tú kanst smakka og seta inn í smakkistjørnuna.

Ger fleiri eintøk av smakkistjørnuni, og royn teg sum úrvalssmakkara.

Samanber úrslitini við hinar næmingarnar. Meta tit matin á sama hátt?

So royna vit at brúka smakkistjørnuna

Nú skal tú royna at meta um, hvussu nógvir grundsmakkir eru í matvøruni, ið tú smakkar og hvussu sterkir grundsmakkirnir eru.

Her eru matvørur, sum tú kanst smakka.

- 1. Persillu
- 2. Hvítkál
- 3. Myrka sjokolátu
- 4. Grovt breyð
- 5. Skerpikjøt
- 6. Agurka
- 7. Frískur, rivin permesanostur
- 8. Frísk tomat
- 9. Turkað tomat
- 10. Turrur fiskur
- 11. Súrepli
- 12. Víndrúur
- 13. Harðkókað egg
- 14. Oljuber
- 15. Banan

Soleiðis gert tú:
Fjølrita so nógv eintøk av smakkistjørnuni, sum tú hevur brúk fyri.

Skriva navnið á matvøruni í miðjuni av stjørnuni.

Smakka uppá eina matvøru í senn og met um, hvørjar grundsmakkir matvøran hevur.

Tak eisini støðu til, hvussu sterkur hvør grundsmakkur er. Um okkurt er eitt lítið sindur søtt, skal tú lita fyrsta puntin. Um tað er søtt, skal tú lita tveir puntar. Um tað er ógvuliga søtt, skal tú lita tríggjar puntar.

Samanber tínar smakkistjørnur við tær hjá floksfeløgunum. Hava tit somu metingar av somu matvørum?

Smakkistjørnan

Hvørjar grundsmakkir smakkar tú og hvussu sterkur er smakkurin ?

- Hvørjar grundsmakkir smakkar tú ?
- Hvussu sterkur er hvør grundsmakkur ?