



**UPPTÄCK  
MATEN MED  
DINA SINNEN!**





**Välj ett äpple.**

Varför valde du det? \_\_\_\_\_

Hur ser det ut? \_\_\_\_\_

Hur doftar det? \_\_\_\_\_

Hur känns det när du håller det i handen? \_\_\_\_\_

**Ta en tugga av äpplet.**

Hur känns det i munnen? \_\_\_\_\_

Hur låter det när du tuggar? \_\_\_\_\_

Hur smakar det? \_\_\_\_\_

Smakar det som du trodde det skulle göra? \_\_\_\_\_



Hur låter det när vi tuggar på olika saker? Välj några saker att smaka på och beskriva.

Jag har valt:

När jag tuggar låter det:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



# DOFTEN.

Du får smaka på en hemlig blandning! Håll för näsan ordentligt och *känn efter vad det smakar.*

Vad händer när du släpper näsan? \_\_\_\_\_

Hur smakar det då? \_\_\_\_\_

Vad smakade det innan du släppte näsan? \_\_\_\_\_

Vad kommer du att tänka på när du känner den här smaken och doften?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Titta och smaka på yoghurt och beskriv vad de olika färgerna smakar.

Färg:

Det smakade:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

Smakade yoghurtarna som du trodde att de skulle göra?



# KÄNSELN.

Hur känns olika sorters mat i munnen? Välj några saker att smaka på och beskriva.

Jag har valt:

I munnen känns det:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Hur känns olika sorters mat i handen? Välj några saker och beskriv hur det känns när du håller i dem.

Jag har valt:

Det känns:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

# DISKUTERA!

Vad åt du till frukost idag?

---

---

Varför?

---

---

Vad fick ni till lunch idag?

---

**Beskriv maten!**

Hur såg den ut? \_\_\_\_\_

Den smakade: \_\_\_\_\_

Den luktade: \_\_\_\_\_

När jag tuggade lät det: \_\_\_\_\_

I munnen kändes den: \_\_\_\_\_

Vilken är din favoritmat? \_\_\_\_\_

Varför tycker du bäst om den maträtten? \_\_\_\_\_

---



# RITA DAGENS MAT!

A large empty rectangular box with a dotted border, intended for drawing breakfast.

*Här kan du rita din frukost.*

A large empty rectangular box with a dotted border, intended for drawing lunch.

*Här kan du rita din lunch.*

A large empty rectangular box with a dotted border, intended for drawing a favorite meal.

*Här kan du rita din favoritmat.*