

SMAGE ROSINEN

- at vække smagsløgene

Formålet med øvelsen 'Smage rosinen' er, at deltagerne bliver bevidst om, hvad maden betyder for dem. Det sker ved at smage på maden og være nærværende under spisning. At tygge maden grundigt er vigtigt for fordøjelsen, men det er duften via næsen og smagen på tungen, der giver oplevelsen. Derfor er det også vigtigt at være bevidst om, hvad man egentligt kan smage. Man kan nå at spise for meget, inden mætheden indtræder. Signalet om mæthed når langsomt frem. Hvis man for eksempel bliver afbrudt under et måltid, kan man miste lysten til at spise færdig, fordi man føler sig mæt.



Cirka ti minutter



Jumborosiner

Eventuelt noget andet spiseligt, for eksempel mørk chokolade og appelsinskiver



To og to (sidemanden)

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At deltagerne bliver bevidste om, hvad de spiser.
2. Hun kan eventuelt sige: "Nu skal I prøve en lidt anderledes øvelse. Vi ville helst have serveret et glas god rødvin, men det er ikke muligt. Derfor har vi taget en tørret drue med. Det er en rosin – dog en jumborosin.
3. Begynd med at gå sammen to og to . I skal nu undersøge rosinen og sammen med sidemanden beskrive, hvad I oplever.
4. Tag hver en enkelt rosin, og læg den på jeres håndflade.
5. Kig grundigt på den.
6. Beskriv for hinanden hvad I ser:
 - Hvilken farve har den?
 - Hvor stor er den?
 - Ligner den sådan en rosin, I plejer at spise?
 - Har rosinen rynker eller specielle linjer?
 - Ligner den noget andet end en rosin?
7. Mærk på rosinen.
8. Hvordan føles rosinen?
 - Hård? blød? fedtet? tør? rug? glat? andet?
9. Læg forsigtigt rosinen på tungen og luk munden (Synk ikke rosinen).
10. Pres tungen mod ganen, og beskriv konsistensen af rosinen. Hvordan føles den?
11. Før rosinen rundt i munden ved hjælp af tungen.
12. Beskriv det, I smager: Surt? sødt? bitter? salt?
13. I kan nu spise (synke) rosinen.
14. Underviseren afslutter øvelsen sådan: "Prøv øvelsen næste gang, du får et stykke slik. Måske oplever du, at du får stillet din lyst til slik ved kun at spise få stykker. Vidste I at for at forbrænde ti rosiner, skal man gå cirka fem minutter, cykle cirka tre minutter, lege cirka otte minutter?"