

## Utforskare sökes till en spännande smakexpedition

En förtrollning har lagts över Smaklandet, färger har försvunnit och de magiska husen har blivit av med sina krafter. Därför sover de nu en djup, förtrollad sömn.

För att bryta förtrollningen behövs en smak-och-färg-utforskare som kan väcka liv i Smaklandet igen! Kanske kan du hjälpa till?

Ditt uppdrag är att samla de färgglada byggstenarna som ger kraft till husen och världen i Smaklandet – du hittar dem som klistermärken i mitten av boken. När du smakar på mat i olika färger kan du sedan fästa en byggsten i en liknande färg på spelplanen. Husen älskar alla de olika färgerna! Varje färg har nämligen sina egna magiska superkrafter!

När alla byggstenar är på plats får du placera ut ett klistermärke med ett glatt ansikte som får huset att vakna igen. Förtrollningen är bruten och färgerna är tillbaka i Smaklandet, hurra!

Det viktigaste är att ni har roligt på expeditionen! Lägg till, ändra och lek er fram till vad som fungerar bäst för just er!

Lycka till på smakexpeditionen!



Scanna mig för användbara tips!



## Färgernas superkrafter

**Psst!** Vi finns här som guidning, välj den färg som passar bäst eller vad barnet föredrar – det är inte så noga. Viktigast är att det är kul!

### Gul-orange-röd

Flera av oss är bra för synen – så att du kan se bra som en ninja mitt i natten! Vi hjälper också till att hålla dig frisk.

**C-vitamin, A-vitamin, betakaroten**



### Blå-lila

Vi hjälper till att hålla dig pigg och frisk. Vi är också ofta bra på att tillverka nya celler som gör att du växer och blir större.

**Kalium, C-vitamin, folat, betakaroten**



### Grön

Många av oss gör skelettet och benen i kroppen starka. Vi ser också till att blodet slutar rinna om du råkat få ett sår.

**C-vitamin, K-vitamin, A-vitamin, kalium, folat**



### Beige-brun

Vi förvandlar maten du äter till ork och energi så du blir stark och pigg. Hjärtat, blodet och musklerna är också våra kompisar.

**A-vitamin, B-vitamin, järn, fosfor, folat, zink**



### Vit-rosa

Vi är bra för hjärtat, hjärnan och minnet. Superkrafter som du behöver när du ska lära dig nya saker, som kanske att cykla, räkna eller läsa!

**D-vitamin, B-12, jod, selen**

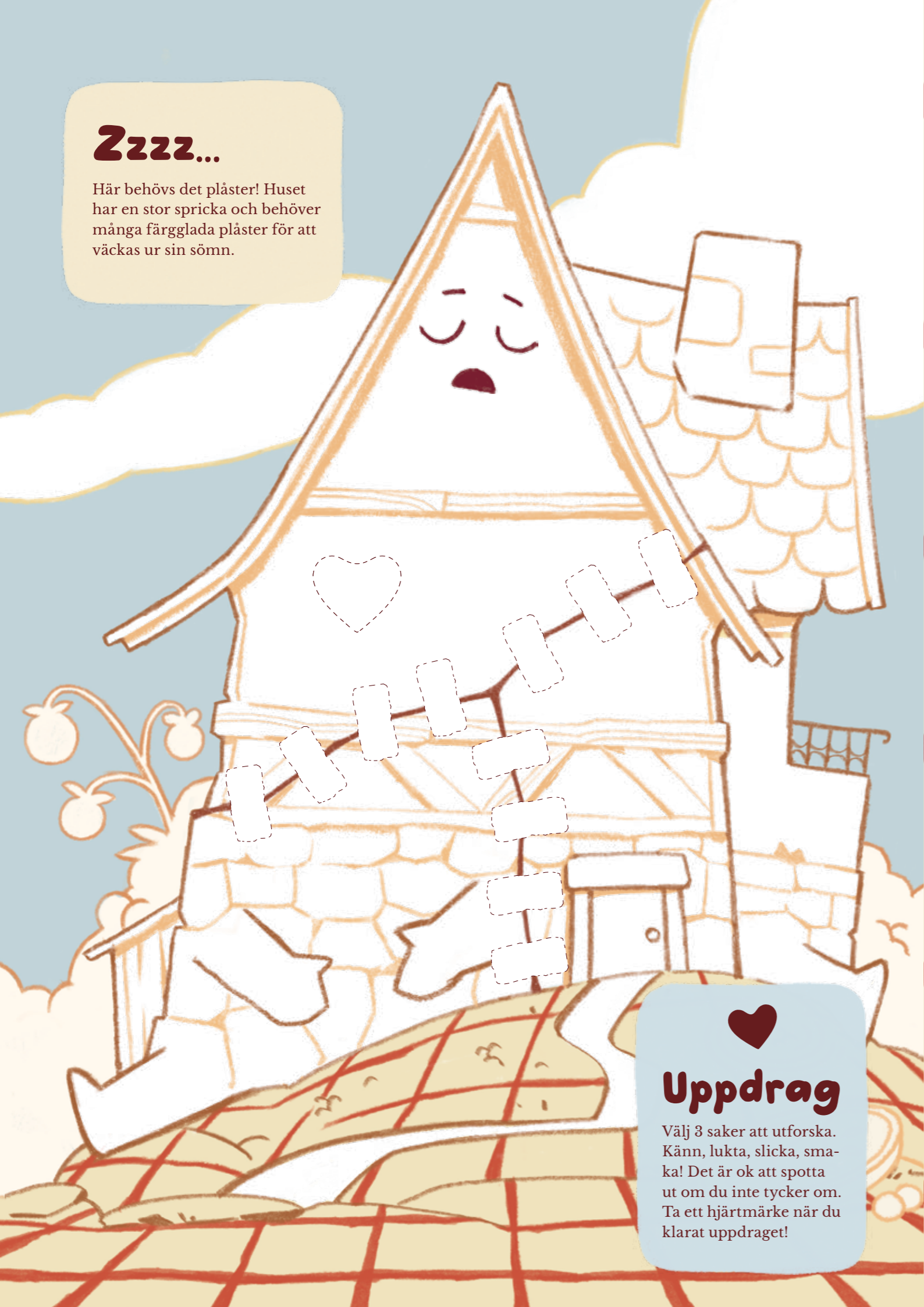


Källa: Livsmedelsverket. Urval baserat på råvaror med högt innehåll per 100 g.



# Zzzz...

Här behövs det plåster! Huset har en stor spricka och behöver många färgglada plåster för att väckas ur sin sömn.



## Uppdrag

Välj 3 saker att utforska. Känn, lukta, slicka, smaka! Det är ok att spotta ut om du inte tycker om. Ta ett hjärtmärke när du klarat uppdraget!

# Utforskningsblad

Vad ska du utforska? Rita gärna hur maten ser ut!

Vilka ord tycker du passar in på det du utforskar?

**Mjuk Kladdig Hård Klibbig Annat:**  
**Varm Kall Torr Krämig Blöt Smulig**

Blunda och lukta på maten, känner du någon doft?

Vad smakar det? Hur känns maten i munnen?

**Söt Krispig Syrlig Besk Svampig**  
**Salt Sur Kryddig Seg Smörig**  
**Nötig Rökig Knaprig Pepprig Stark**

Betyg:



Fri tolkning av behandlingsblad från Ätteamet på Oralmotoriskt Centrum, Logopedkliniken, Danderyds Sjukhus, 2023.  
Vill du ha fler utforskningsblad? Ladda ner gratis på [www.smakexpeditionen.se](http://www.smakexpeditionen.se)



## Följ stigen!

Spännande saker väntar längs vägen! Utforska vidare och ta ett stjärnmärke när du klarat uppdraget.

Smaka eller slicka på något du aldrig provat förut!

Bygg ett torn av mat bara med hjälp av munnen!

Start

## Lek med maten

Det är matdags men vad händer egentligen vid matbordet?

Det vilar en förtrollning över Smaklandet, färger har försvunnit och de magiska husen sover en djup sömn. För att bryta förtrollningen behöver någon hitta de färgglada byggestenar som ger kraft och energi till Smaklandet igen. Här behövs hjälp av en Smakutforskare!

Smakexpeditionen är ett lekfullt hjälpmedel som uppmuntrar barn att utforska lukt, konsistens, färg och smak utan krav och måsten. Lek, spel och pyssel vävs ihop med pedagogik inspirerat av logopedier och experter på ätsvårigheter hos barn.

Smakexpeditionen erbjuder metoder som är till hjälp för barn som av olika anledningar äter selektivt och roliga aktiviteter som gör måltiden mer lekfull och spännande för alla.

Låt barnet ge sig ut på ett smakäventyr!

Smak  
expedi-  
tionen

[www.smakexpeditionen.se](http://www.smakexpeditionen.se)

CE Varning! Ej lämplig för barn under 3 år.  
Innehåller smådelar som kan orsaka kvävning.

MIX  
Papier | Bidrar till  
ansvarfullt skogsbruk  
FSC® C118234

ISBN 978-91-527-9510-1  
9 789152 795101