

Tekstur og mundfølelse



Et kort undervisningsforløb om tekstur og mundfølelse til ergoterapeutuddannelsen.

Målgruppe:

Ergoterapeutuddannelsen

Omfang:

1 undervisningsmodul på 3,75 timer

Kompetenceområder:

Dette forløb med fokus på menneskets smagsoplevelser, herunder særligt tekstur og mundfølelse, kan rette sig mod målene for læringsudbytte for uddannelsen til professionsbachelor i ergoterapi (jævnfør BEK nr 501 af 30/05/2016):

Herunder bl.a. :

Viden:

Den uddannede:

1) har viden om og kan reflektere over betydningen af aktivitet og deltagelse i sammenhæng med livsvilkår og omgivelsernes indflydelse på menneskets fysiske og mentale sundhed og livskvalitet,

Færdigheder:

Den uddannede kan:

1) vurdere samspillet mellem menneske, aktivitet og omgivelser til fremme af menneskers deltagelse i hverdagslivets aktiviteter med henblik på at optimere sundhed og livskvalitet,

Baggrund:

Undervisningsforløbet, der her præsenteres, er gennemført på ergoterapeutuddannelsen i Odense ved UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole.

Forløbet er udviklet i tilknytning til projekt Smag for Livet (www.smagforlivet.dk), som er et nationalt forsknings- og formidlingscenter med fokus på madens smag som central drivkraft for livsglæde, læring, dannelse, sundhedsfremme, madhåndværk og brobygning (Smag for Livet, 2020). Centret er støttet af Nordea Fonden.

Smag for Livet er et tværfagligt samarbejde mellem forskellige uddannelsesinstitutioner, forskningsmiljøer og innovationskøkkener. UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole

har været en del af Smag for Livet i de syv år, det har eksisteret, og har primært bidraget med arbejde i relation til smag koblet til pædagogik, didaktik og læring. Denne del af projektet har derfor også primært været rettet mod de studerende og de tilknyttede professioner.

Overblik over forløbet:

Emne/form	Tid/omfang	Indhold	Kategori jf. studieaktivitetsmodellen	Ressourcer	Andet
Holdundervisning	1 modul på 3,75 timer	Introduktion til Smag for Livet Fagligt oplæg: Om smag, herunder tekstur og mundfølelse Smageaktiviteter i studiegrupperne Opsamling og diskussion	K1 og K4	Orienter jer på www.smagforlivet.dk Mouritsen, O. & Styrbæk, K. (u.å.). <i>Mundfølelse – afgørende for, om vi kan lide maden</i> . Lokaliseret her: http://www.smagforlivet.dk/materialer/mundf%C3%B8lelse-afg%C3%B8rende-om-vi-kan-lide-maden	Teksterne udleveres som forberedelse til undervisningen. På litteraturlisten ses forslag til supplerende litteratur.

Litteratur og materialer til undervisningen:

- Forsknings- og formidlingscentret Smag for Livet: www.smagforlivet.dk
- Mouritsen, O. & Styrbæk, K. (u.å.). *Mundfølelse – afgørende for, om vi kan lide maden*. Lokaliseret her: <http://www.smagforlivet.dk/materialer/mundf%C3%B8lelse-afg%C3%B8rende-om-vi-kan-lide-maden>

Se desuden de øvrige materialer og litteratur, som evt. kan inddrages i forbindelse med de enkelte aktiviteter, der kan gennemføres i undervisningen.

Supplerende litteratur:

- Dehn, M., Bach, M. & Schwartz, L. (2018). *Idékataloget LEV med sundhed*. Lokaliseret her: <http://www.smagforlivet.dk/artikler/udgivelse-af-id%C3%A9kataloget-lev-med-sundhed>
- Hedegaard, L. (2017). Educated Tastes. *Studier i Pædagogisk Filosofi*, 6(2): 1-14
- Højlund, S. (2016). SMAG (Tænkepauser, nr. 40).
- Jacobsen, J. K.. Smag, fysiologi og kultur.
- Leer, J. og Wistoft, K. (2015). [Mod en smagspædagogik](#). Aarhus Universitet, Smag For livet, forfatterne.
- Læringsuniverset *Fag med Smag* med aktiviteter og læremidler: www.fagmedsmag.dk
- Mouritsen, O. G. & Styrbæks, K. (2015). *Fornemmelse for smag*. Nyt Nordisk Forlag
- Schneider, M. & Ryman, E. (2018). *Sådan smager børn*. Gyldendal.

Herunder følger en nærmere beskrivelse af indhold og aktiviteter (jævnfør overbliksskemaet).

1) Introduktion til Smag for Livet

Se mere om forsknings- og formidlingscentret Smag for Livet her: <https://www.smagforlivet.dk/hvem-er-vi>

Med fokus på:

- Hvem er Smag for Livet?
- Hvad er missionen?
- Hvad gør Smag for Livet?

Præsenter kort de studerende for projektet og hjemmesiden. Lad efterfølgende de studerende orientere sig på hjemmesiden for at finde frem til artikler, aktiviteter og øvrigt materialet, som de finder relevant for en ergoterapeut. Lad efterfølgende en videndeling, hvor de studerende kan dele de materialer, som de har fundet frem til, med hinanden.

2) Fagligt oplæg om tekstur og mundfølelse med tilhørende aktiviteter

Præsenter de studerende for teori om smag – herunder særligt tekstur og mundfølelse. Nedenfor oplistes faglige fokuspunkter, som der kan lægges vægt på i oplægget, med tilhørende inspiration til små smage-aktiviteter, der kan gennemføres med de studerende. Afslutningsvist gives forslag til refleksions- og diskussionsspørgsmål, som I enten kan samle op på løbende eller efter aktiviteterne er gennemført.

Forslag til faglige fokuspunkter og aktiviteter til studiegrupperne:

- **Smagssansen:** De 5 grundsmage, som smagssansen kan registrere, er surt, sødt, salt, bittert og umami.

Videoer om de 5 grundsmage kan understøtte:

- Sødt: <https://www.youtube.com/watch?v=eYs1uQeIVhl>
- Salt: <https://www.youtube.com/watch?v=NK3paY6v4Yw>
- Surt: <https://www.youtube.com/watch?v=zZxoueEblWs>
- Bittert: <https://www.youtube.com/watch?v=ydS8k-6GLfs>
- Umami: <https://www.youtube.com/watch?v=SVPxfaEPzjc>

Artikel om grundsmagene:

Mathias Porsmose Clausen & Morten Christensen

<http://www.smagforlivet.dk/materialer/grundsmagene>

Idé til aktivitet:

Prøv at lade de studerende smage på fem forskellige fødevarer, der præsenterer de 5 grundsmage surt (citron), sødt (sukker), salt (salt), bittert (rucola) og umami (soltørrede tomater).

- **Smagsløg:** Smagsløgene på tungen, som opfanger grundsmagene. Vi har ca. 9000 smagsløg med hver 100 smagsceller. Hvert smagsløg kan opfange alle grundsmagene.

Artikel om smagsløg:

Mathias Porsmose Clausen & Morten Christensen

<https://www.smagforlivet.dk/materialer/smagsl%C3%B8g>

Idé til aktivitet:

Prøv evt. i fællesskab at lave øvelsen [Gå på blå opdagelse i smagsløgene](#). Med denne simple øvelse farves tungen blå med blå frugtfarve for at man bedre kan se alle smagsløgene.

- **Lugtesansens store betydning for smagen:** Vi smager ikke kun med smagsløgene. Oplevelsen af madens lugt udgør en stor del af smagsoplevelsen.

Video der kan understøtte:

TV-Glad tester: hvad betyder lugtesansen for smagen?

<http://www.smagforlivet.dk/materialer/tv-glad-tester-hvad-betyder-lugtesansen-smagen>

Artikel om lugtesansen: <https://www.smagforlivet.dk/materialer/lugtesansen>

Idé til aktivitet:

Prøv evt. i fællesskab øvelsen [Jelly-Bean-testen](#), hvor I smager på en Jelly-Bean eller

vingummi imens i holder jer for næsen. Dette enkelte eksperiment giver en forståelse for, hvor stor en rolle lugtesansen spiller for smagsoplevelsen.

- **Tekstur og mundfølelse:** Mundfølelse er vores oplevelse af madens konsistens. Tungen, mundhulens og læbernes følesans. Mundfølelsen er en meget følsom sans, og en sans der i høj grad er prævet af vores forventninger dannet af bl.a. syns-, lugte- og følesansen (altså inden vi smager).

Video der kan understøtte:

Mundfølelse: Afgørende for, om vi kan lide den mad, vi spiser:

<https://www.youtube.com/watch?v=mxoAUKhG-qU>

Litteratur om mundfølelse:

Mouritsen, O & Styrbæk, K. (2015). Fornemmelse for smag.

Mundfølelse: <https://www.smagforlivet.dk/materialer/mundf%C3%B8lelse>

Idé til aktiviteter:

Prøv i fællesskab øvelsen **Bløde chips:** Denne simple øvelse kan give forståelse for mundfølelsens betydning for smagsoplevelsen. Følesansen i munden bruges til at analysere smagen af hhv sprøde og bløde chips.

Efterfølgende laves aktiviteten **Teksturkort**. I denne aktivitet kan de studerende analysere forskellige fødevarer (f.eks. bananer, skumfiduser, sukker, avokado, kiks m.fl.) med følesansen i munden og sætte ord på madens tekstur.

- **Vi smager med alle sanser:** Smag er et multisensorisk samspil mellem alle 5 sanser.

Video der kan understøtte:

Vi smager med alle sanser:

<http://www.smagforlivet.dk/materialer/video-vi-smager-med-alle-sanser>

Idé til aktivitet:

I aktiviteten **Vi smager med alle sanser** kan de studerende erfare, hvordan de øvrige sanser også benyttes, når vi smager. De studerende kan eksempelvis smage på et æble eller en anden frugt/grøntsag og sætte ord på alle de sanseindtryk, som de får med de forskellige sanser på det tilhørende ark "Sæt ord på smagen". Se evt. videoen **Vi smager med alle sanser**. Materialer: Arket: [Sæt ord på smagen](#), plakaten: [Sæt ord på smagen](#)

- **Den samlede smagsoplevelse:** Men enhver smagsoplevelsen vil ikke kun være betinget af kemisk-sanselig smag, men også af en æstetisk, kulturel og social smagsoplevelse (Leer & Wistoft, 2015).

Video der kan understøtte:

Smagen vi deler: <http://www.smagforlivet.dk/materialer/video-smagen-vi-deler-n%C3%A5r-smagen-bliver-et-f%C3%A6llesskab>

Idé til aktivitet: Tal om, hvad jeres livretter er og lad de studerende hver især reflektere over, hvorfor netop denne ret er deres livret. Skyldes det kun grundsmage og øvrige sanseindtryk? Eller har det også noget at gøre med f.eks. tid, sted, personer de deler smagen med, erindringer eller andet?

3) Opsamling og diskussion

Herunder oplistes refleksions- og diskussionsspørgsmål til studiegrupperne, som kan besvares efter oplæg og aktiviteter:

- Hvad har overrasket dig mest i dag?
- Hvad er smag og hvordan smager man?
- Hvad er mundfølelse og tekstur og hvilken betydning har dette for smagsoplevelsen?
- Hvad er forskellen på at smage og at spise?
- Hvordan er et fokus på smag, herunder tekstur og mundfølelse relevant for din kommende praksis?
- Hvordan kan den viden, aktiviteter og værktøjer, som I er blevet præsenteret for i dag, omsættes til brug i jeres kommende job? Oplis to eksempler herpå, som deles med holdet.
- Overvej, hvordan viden om, at man smager med alle sanser, kan være anvendelig i forhold til jeres kommende arbejde med børn, unge og voksne med spisemæssige vanskeligheder, f.eks. dysfagi eller andre patientgrupper, der kan risikere at have problemer med at spise og drikke. Oplis eksempler herpå, som deles med holdet.
- Undersøg, hvilke konkrete tiltag/projekter eller produkter, der findes, som har fokus på at mindske problemer med at spise og drikke? F.eks. mad med modificeret (forandret) konsistens.
- Hvordan vil du bruge din nye viden fremadrettet?
- Hvad vil du gerne vide mere om?