

## 1. Wprowadzenie

Opisanie przez dziecko czy osobę dorosłą, jaki smak ma dana potrawa, jest bardzo trudne. Ocena smaku jest bowiem bardzo subiektywnym odbiorem każdego z nas. Dlatego coś, co smakuje jednej osobie, niekoniecznie musi smakować komuś innemu. Zapamiętanie smaku jest trudne ze względu na ulotność informacji i trudność odtworzenia jej z pamięci.

Smak jest jednym z głównych zmysłów służącym do rozpoznawania, interpretowania i generowania zachowań w odniesieniu do pokarmu czy płynu. Smakowanie pokarmów nie tylko zaspokaja głód, ale również daje poczucie przyjemności i stabilizacji emocjonalnej.

Doznania smakowe, jakie są dostarczane dzieciom już w okresie prenatalnym, mają swoją prezentację zachowań w późniejszym wieku, jeśli chodzi o preferencje żywieniowe. Spożywanie przez ciężarną różnorodnych produktów daje możliwość próbowania tych samych rzeczy przedostających się do płynu owodniowego.

Pierwsze kubki smakowe pojawiają się już w ósmym tygodniu i dojrzewają pod koniec pierwszego trymestru ciąży. Ma to niebagatelne znaczenie, gdyż ważna jest w tym momencie sama funkcja ssania i przełykania bogatą w różne smaki płynu owodniowego.

Przychodząc na świat, noworodek potrafi odróżnić smaki, ale najbardziej lubi smak słodczy, szczególnie sacharozy. Smaki kwaśny i gorzki wywołują dość mocne reakcje – marszczenie noska, ślinienie, ściągnięcie ust, a nawet sapanie. Słoność początkowo nie ma dla noworodków znaczenia. Rozwój odbioru słoności następuje dopiero we wczesnym dzieciństwie, a reakcje na słone roztwory zmieniają się po ukończeniu drugiego roku życia. Najpóźniej rozwija się reakcja na smak gorzki.

### 1.1. Jak działa nasz zmysł smaku?

Smak tak jak węch jest jednym ze zmysłów chemicznych, który wykrywa w naszym otoczeniu cząstki chemiczne i przekształca te informacje na impulsy elektryczne. Zmysł ten jest niezwykle prosty; identyfikuje tylko cztery smaki (niektórzy uważają, że pięć):

- słodki,
- słony,
- kwaśny,
- gorzki,
- umami (naukowcy uważają, że jest to smak wrażliwy na aminokwas glutaminę).

Pokarm dostający się do jamy ustnej pobudza komórki smakowe znajdujące się na szczycie każdego kubka smakowego. Kubki smakowe umieszczone są głównie na języku, podniebieniu i ściankach bocznych jamy ustnej. Każdy człowiek ma ok. 4500 kubków smakowych, z których każdy posiada ok. 40 komórek recepturowych. To w nich dochodzi do przetwarzania sygnału na impulsy elektryczne, które przesyłane są do rdzenia przedłużonego. Bodźce smakowe kontrolowane przez pień mózgu pomagają wywołać odruchy bezwarunkowe potrzebne do prawidłowego spożywania pokarmów: wydzielania śliny, przełykania i ruchów języka. Informacje smakowe biegną do coraz wyższych części pnia: mostu i wzgórza, skąd przekazywane są do struktur limbicznych, które kontrolują naszą motywację do jedzenia i picia. Dopiero tutaj są świadomie odbierane i zinterpretowane – zarówno struktura, jak i konsystencja oraz natężenie smaku. Pełne rozpoznanie pokarmu następuje jednak po połączeniu doznań smakowych i węchowych.

### 1.2. Smak słodczy

Upodobanie do słodczy jest zrozumiałe z fizjologicznego punktu widzenia. Słodczy smakują nam, gdyż wprawiają nas w dobre

samopoczucie i wywołują pozytywne doznania. Są olbrzymim zastrzykiem energii i nie musimy długo czekać, aby pojawiło się przyjemne uczucie spowodowane jedzeniem słodczy. Wydzielane podczas jedzenia słodczy endorfiny wprawiają nas w błogostan i odcinają dopływ bolesnych bodźców do mózgu. Podanie dziecku smoczka umoczonego w słodczy działa uspokajająco – dziecko przestaje płakać, rytm serca staje się coraz wolniejszy, słabną nieskoordynowane ruchy.

Noworodek poznaje smak słodczy, ssąc mleko matki. Jest ono słodsze od krowiego i zapewnia noworodkowi wszystkie potrzebne składniki odżywcze, witaminy, minerały, ale również enzymy, czynniki odpornościowe, hormony, czynniki wzrostu i inne, które nie zostały jeszcze do końca poznane. Sam akt karmienia to nie tylko zaspokojenie głodu dziecka, ale nawiązywanie bardzo intymnych relacji emocjonalnych i źródło stymulacji czuciowej. Ssanie wpływa kojąco i zmniejsza wrażliwość na ból.

Wielu badaczy uważa, że mleko matki korzystnie wpływa na rozwój mózgu dziecka i zwiększa iloraz inteligencji. W związku z tym dzieci dłużej karmione piersią osiągają lepsze wyniki w szkole. Zawarta w mleku matki tauryna zmniejsza również pobudliwość nerwową i zapobiega drgawkom, które towarzyszą noworodkom w momencie wystąpienia wysokiej gorączki.

Poznając smak słodczy, zostaliśmy jednak wciągnięci w swego rodzaju pułapkę. Oprócz pozytywnych skutków spożywania słodczy są również negatywne – uzależnienie. Niektórzy mają skłonność do objadania się słodczymi, np. w chwilach stresu. Jest to o tyle zgubne, iż prowadzi do niekontrolowanego wzrostu ciężaru ciała. Dzieci spożywające w nadmiarze słodczy mają nie rzadko problemy natury emocjonalnej, zaburzenia smaku, choroby układu pokarmowego.

## 2. Objawy dysfunkcji, zaburzenia towarzyszące

Smak to papierek lakmusowy otaczającego nas środowiska. Początkowo dzieci badają wszystkie rzeczy za pomocą ust, dostarczając sobie również wrażeń smakowych. Ssanie piąstki dziecka to nic innego jak smakowanie własnej skóry i dawanie poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego. Jednak utrzymujące się zbyt długo zachowania smakowania wszystkiego, co znajduje się w zasięgu wzroku dziecka, mogą świadczyć o dysfunkcji tego zmysłu.

### 2.1. Nadwrażliwość

Objawy nadwrażliwości są bardzo widoczne w codziennym funkcjonowaniu i czasami dość uciążliwe dla najbliższych. Często towarzyszy temu również nadwrażliwość węchowa. Objawy nadwrażliwości:

- preferowanie potraw o określonej konsystencji i smaku,
- niska tolerancja smaków – plucie pokarmami,
- nudności spowodowane mocnymi i wyrazistymi smakami,
- nadwrażliwość oralna,
- wybrzydzenie, bycie niejadkiem.

Przy nadwrażliwości należy zwrócić uwagę na temperaturę potraw i ich ilość na talerzu. Przed posiłkiem można zaproponować ćwiczenia oddechowe, ssanie kostki lodu lub wykonanie prostych ćwiczeń logopedycznych. Jeśli dziecko charakteryzuje się nadwrażliwością oralną, należy przeprowadzić trening odwrażliwiania.

Przy nadwrażliwości dziecko powinno ssać suszone owoce, pić przez rurkę kisiel lub rzadki budyń. Dokładając nowy produkt,

należy pamiętać, aby dziecko próbowało go w różnych konsystencjach i temperaturach.

Zróżnicowanie struktury i faktury produktów pobudzi w znacznej mierze kubki smakowe.

## **2.2. Podwrażliwość**

Dzieci cechujące się podwrażliwością szukają wokół sposobności do ciągłego degustowania różnych, czasami niejadalnych, rzeczy. U mniejszych dzieci jest to cecha na tyle niepokojąca, że powinny zostawać pod ciągłą opieką, aby nie doszło do zatrucia.

Charakteryzuje je:

- wąchanie i wkładanie do ust przedmiotów z otoczenia,
- lizanie własnego (i nie tylko) ciała,
- nieumiejętność różnicowania smaków i temperatury pokarmów,
- próbowanie produktów niejadalnych,
- ssanie własnych policzków i warg,
- brak określonych preferencji smakowych.

U dzieci podwrażliwych potrzebna jest ciągła stymulacja:

- gryzienie marchewki, jabłka, kalarepy, pieczywa z ziarnem itp.,
- zmiana temperatury jedzenia (w ciągu posiłku podawanie np. kostki lodu),
- podawanie różnorodnych produktów z przewagą jednego smaku,
- kolejność podawania smaków: gorzki, kwaśny, słony, słodki,
- podawanie na przemian dwóch smaków, np. słodki na czubek języka, słony na środek; gorzki na tył języka, kwaśny na boki,
- masaż jamy ustnej od wewnątrz szczoteczką elektryczną.

## SMAK

### 3. Pytania sprawdzające nadwrażliwość i podwrażliwość smakową

	tak	nie	czasami
Czy dziecko bierze do buzi rzeczy niejadalne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy lubi pokarmy o papkowatej konsystencji?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy pokarmy zdają się mieć dla niego jednakowy smak?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy jest niejadkiem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy reaguje wymiotami na określone smaki/konsystencje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy zwraca uwagę na temperaturę pokarmów?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy poznaje otoczenie, liżąc przedmioty?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy w serkach przeszkadzają mu ziarna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy lubi gryźć?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dziecko nie lubi pokarmów: .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dziecko nie lubi napojów: .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 4. Ćwiczenia i zabawy stymulujące smak

Prezentowany zestaw zabaw i ćwiczeń smakowych nie wymaga specjalistycznych pomocy. Produkty w różnych konsystencjach dostępne są w każdym sklepie. Doświadczenia smakowe mają na celu poprawę funkcjonowania dziecka.

### 1. Zabawa w znikający obrazek

**Potrzebne przedmioty:**

wybrane dla dziecka produkty, ich dobór uzależniony jest od preferencji żywieniowych (rzodkiewki, pomidorki koktajlowe, ogórki, jajka – pokrojone w plasterki, małe listki sałaty, szczypiorek, kietki, papryka itp.), ciasteczka zwierzątka, 2 duże talerze, kolorowe figury geometryczne

Pokazujemy dziecku wzór z figur geometrycznych ułożony na talerzu (zał. 1) i opowiadamy dowolną historyjkę, układając w tym czasie zwierzęta występujące w opowiadaniu. Następnie polecamy, aby dziecko na talerzu obok ułożyło taką samą scenerię i zamieściło na niej zwierzęta w takim samym układzie. Prosimy, aby dziecko odwróciło się na chwilę i zabieramy jeden element z talerza. Zabawę prowadzimy na przemian. Te same czynności wykonuje później dziecko, zabierając po jednym elemencie. Osoba, która zabiera daną część obrazka, ma za zadanie zjedzenie jej. Zabawę prowadzimy do całkowitego zniknięcia produktów.

### 2. Domino sensoryczne „Kwaśne”, „Słodkie”

**Potrzebne przedmioty:**

domino „Słodkie”, „Kwaśne” (materiały dodatkowe dołączone do wydania podstawowego „Terapii pedagogicznej w przedszkolu”)

Do tej zabawy wykorzystać należy wkładkę z materiałów dodatkowych dołączonych do publikacji „Terapia pedagogiczna w przedszkolu”. Po rozcięciu kartoników rozdajemy je losowo uczestnikom i układamy pasujące do siebie elementy. W trakcie zabawy nazywamy wszystkie produkty i zachęcamy dziecko do wypowiedzi na ich temat, np.: *To jest lizak. Lubię lizaki...*

### 3. „Zasuszone skarby”

**Potrzebne przedmioty:**

chipsy z jabłka, banana, buraka, marchewki, selera, pietruszki (przepis poniżej), warzywa i owoce surowe, warzywa i owoce gotowane, talerzyki, kartoniki z symbolem uśmiechniętej twarzy i kwaśnej miny

W trzech miejscach na stole leżą: chipsy, kawałki owoców i warzyw nieprzetworzonych, warzywa i owoce gotowane. Przed dzieckiem kilka talerzyków.

Przed dzieckiem stoi nie lada wyzwanie. Na talerzyku trzeba położyć takie same produkty, np. marchewkę surową, gotowaną i chipsy z marchewki. Obok talerzyka dziecko kładzie kartonik z buzią uśmiechniętą lub skrzywioną, w zależności od tego, czy dane produkty mu smakowały, czy nie. Warunkiem położenia kartonika jest spróbowanie każdego z produktów.

Innym wariantem zabawy może być odgadywanie smaków przy zamkniętych oczach.

#### Przepis na chipsy

Czasami nachodzi nas ochota na coś słonego i chrupkiego. Warto przygotować domowe chipsy z różnych rodzajów warzyw. Takie chipsy mają w sobie o wiele mniej kalorii niż sklepowe z ziemniaków.



**Składniki:**

- 2 marchewki
- 2 buraczki
- 1 duża pietruszka
- 2 duże selery
- kilka łyżek oliwy z oliwek
- 1/4 łyżeczki przypraw: sól, pieprz, bazylia, oregano, papryka słodka, chilli, tymianek, cynamon
- 1 łyżeczka octu balsamicznego
- 1 ząbek czosnku

Buraka, marchew i pietruszkę obierz i pokrój na bardzo cienkie plasterki. Warzywne plasterki przełóż do trzech misek. Buraki skrop octem balsamicznym. Do marchewki dodaj cynamon. Pietruszkę polej oliwą, dopraw solą i pieprzem oraz rozgniecionym ząbkiem czosnku. Dokładnie wymieszaj. Plasterki warzyw ułóż na papierze do pieczenia i wstaw do nagrzanego do 180 stopni piekarnika (górna grzałka). Piecz około 25–30 minut lub do całkowitego wysuszenia.

Seler obierz ze skórki, opłucz pod bieżącą wodą i pokrój na jak najcieńsze plasterki. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni C. Przygotuj blachy wyłożone papierem do pieczenia. Wyłóż je plasterkami selera. Nasmaruj je oliwą i posyp solą, pieprzem oraz papryką. Wstaw blachy do rozgrzanego piekarnika na około 20 minut. Po tym czasie wyjmij blachy, obróć plasterki selera na drugą stronę. Wstaw na kolejne 15 minut. Następnie zgaś piekarnik, ale jeszcze nie wyjmuj chipsów. Pozostaw jak najdłużej, aby je „przesuszyć”, będą wtedy bardziej chrupiące.

Przed zjedzeniem chipsów posyp je bazylią, oregano, tymiankiem i chilli. Przemieszaj. Smacznego.

#### 4. „Placek Hałabały”

**Potrzebne przedmioty:**

pieczywo chrupkie lub tostowe, borówki, miód, dżemy w różnych smakach

Na jesieni przy okazji realizacji tematów poświęconych dokarmianiu zwierząt można wykorzystać utwór L. Krzemienieckiej „O gościach, co nie przyszli na ucztę”. W zależności od wieku dzieci można ten utwór inscenizować za pomocą pacynek, przedstawiać w formie historyjki lub opowieść, stosując niedopowiedzenia.

Dziecko z przygotowanych produktów składa placek borówkowy. Można także poprosić, aby ozdobiło go wzorami z dżemów. Dodatkowym elementem może być wykonanie zaproszeń dla gości. Smacznego!

L. Krzemieniecka

##### **O gościach, co nie przyszli na ucztę<sup>1</sup>**

Był sobie jeden krasnal, nazywał się Hałabała. Mieszkał w lesie, krzywda mu się nie działa. Nosił kasztanową czapeczkę i zimą, gdy mróz był na świecie – futeczek krecie. Był wesoły, czupurniasty, malutki i mieszkał w dziupli po wiewiórcie, jak to krasnoludki. Miał tam nawet swoje gospodarstwo, mchową pościel, mebelki wystrugane z kory i w woreczku na komineczku orzechów miał mieszek dość spory. Miał i miotełkę z gęsich piórek, co stała w kątku i pilnowała mu porządku.

Taki był Hałabała.

Pewnego razu, kiedy zobaczył, że mchy rudzieją i borówki w sierpniowym słońcu czerwienią się, pobiegł do wilgi złocistej, pobiegł

<sup>1</sup> L. Krzemieniecka, *Z przygód krasnala Hałabały*, Nasza Księgarnia, Warszawa 2006.

do jaskółki, pobiegł do słowika śpiewaka, pobiegł do kukułki i powiada:

– Nie odmówcie mi tej radości, przyjdźcie do mnie za trzy dni w gości. Upiekę wam placek z borówkami, będzie ucztą nad ucztami. Będziemy kukać, fukać na cały las, miło nam zejdzie czas.

– Dobrze – powiada wilga złocista i jaskółka, i słowik śpiewak, i kukułka – ale o której godzinie mamy przyjść?

– Przyjdźcie w południe, kiedy słońce siedzi na czubku sosny. Zresztą gwizdnę na was siedem razy.

– Dobrze, tak będzie najlepiej. Gwizdnij, to przylecimy – obiecały ptaki.

I krasnal, zadowolony, poszedł do domu.

Zabrał się zaraz do roboty.

Wielkie miał kłopoty. Borówek musiał nazbierać, miodu od pszczołek musiał wyprosić, ogień na komineczku musiał rozpalić i wreszcie, jak się tak się trzy dni starał, upiekł placek z borówkami. Choć go trochę przywędził i przydymił, ale był placek niezgorszy i mocny borówczany zapach roztaczał się dokoła. Wtedy krasnal Hałabała ukroił cztery równe porcje, wyskoczył na swoje podwórko i gwizdnął...

...siedem razy i patrzy, czy po powietrznym moście nie lecą goście.

Stoi, czeka, czeka, a tu nie ma nikogo – ani wilgi złocistej, ani kukułki, ani słowika śpiewaka, ani jaskółki.

Cóż to się stało?

„Może nie słyszą” – myśli Hałabała i gwizdnął jeszcze siedem razy po siedem, co wypadalo razem czterdzieści dziewięć gwizdnięć. A tu nikogo nie ma.

Ogląda się Hałabała z gniewem, aż tu stoi ktoś pod drzewem.

Pelerynka na nim ruda, liściasta i czapa także.

– Kto jesteś? – pyta Hałabała, a tamten powiada:

– Jestem Jesień, przyszedłam powiedzieć, że twoi goście nie przyjdą, żebyś na nich nie czekał.

– A to dlaczego? – pyta Hałabała.

– A bo ja ich wypędziłam z gaju za morze.

– Toś ty taka! – huknął Hałabała.

– A tak, mój zwyczaj taki, że wypędzam ptaki, chodzę po kraju, wypędzam je z gaju. Za morze.

– A więc na nic moje kłopoty, na nic moje borówek zbieranie, na nic moje pitraszenie, na nic szykowanie.

I jeszcze powiedziałby ktoś – gości proś! Jak nie, to zjem cały placek! – krzyknął zmartwiony Hałabała i poszedł do mieszkania. Tam, jak się zabrał, jak się zawinął, zjadł po kolei wszystkie cztery porcje co do okruszyny, a coraz to mrucał:

– Jakem Hałabała, krzywda mi się stała, jakem Hałabała, krzywda mi się... – nie dokończył krasnal, bo już go zmorzył sen.

A goście byli już hen. Lecieli przez podniebne szlaki, jak to ptaki. I wilga złocista, i jaskółka, i słowik śpiewak, i kukułka. Lecieli do gorącego kraju, gdzie zimny wiatr nie wieje, gdzie jest piękna wiosna, gdzie się słońce śmieje.

Lecieli do gorącego kraju w przestwór daleki, gdzie w poświacie słonecznej szmaragdowe błyszczą rzeki i gdzie kwitną piękne kwiaty i latają piękniejsze jeszcze od kwiatów kolorowe, tęczowe motyle.

A Hałabała spał tymczasem w wiewiórczej dziupli, a Jesień, jak to o niej wie się, chodziła od drzewa do drzewa i strącała liście.

## 5. „Smakowa woda”

**Potrzebne przedmioty:**

szklanki, woda, koncentraty do robienia napojów (cytrynowy, jabłkowy, grejpfrutowy, pomarańczowy, malinowy, wiśniowy, kiwi, gruszkowy itp.), obrazki adekwatne do podawanych napojów

Do szklanek wlewamy różne koncentraty, prosimy, aby dziecko poznało smak i wybrało odpowiedni obrazek pasujący do wybranego smaku. W okresie letnim możemy z dziećmi wykonywać sorbety smakowe.

## 6. „Sklep z ziarenkami”

**Potrzebne przedmioty:**

ziarna: słonecznik, dynia, sezam, siemię lniane, miarka, np. od lekarstw, waga, małe torebki papierowe, serek lub budyń

Nie wszystkie dzieci lubią ziarna, ale w połączeniu z różnymi konsystencjami, np. budyniem lub serkiem, można przyzwyczaić je do gryzienia i smakowania. Stymulując w ten sposób jamę ustną od wewnątrz, rozwijamy zarówno doznania smakowe, jak i aparat artykulacyjny.

Dziecko za pomocą miarki może umieszczać w papierowych torebkach odpowiednią ilość ziaren, porównywać ich wagę oraz łączyć z wybranym serkiem lub budyniem. W trakcie tych działań kształtujemy sprawności manualne (przesypywanie nie jest łatwą umiejętnością) oraz umiejętności matematyczne (porównujemy np. ciężar dwóch miarek słonecznika i dwóch miarek siemienia).

Ziarna można wykorzystać później do zabaw w ramach terapii ręki – np. układać wzory z wykorzystaniem masy solnej.

## 7. „Czarodziejskie słoiki”

### **Potrzebne przedmioty:**

słoiki oklejone taśmą lub kartką (tak aby nie było widać, co jest w środku), różne zmiksowane owoce lub warzywa, karteczki z nazwami poszczególnych smaków

Do słoików wkładamy zmiksowane owoce lub warzywa. Stawiamy przed dzieckiem około 10 słoików i obrazki przedstawiające owoce w naturalnej postaci. Dziecko próbuje z każdego słoika i dobiera odpowiedni obrazek.

W zabawie można posłużyć się dowolnymi obrazkami z gier lub narysowanymi odręcznie. Należy pamiętać o wodzie, gdyż łączenie smaków nie zawsze jest dobrym pomysłem – warto każdy smak zneutralizować, pijąc wodę i czekając chwilę.

Na koniec można przystąpić do klasyfikacji: przygotować dziecku kartki z podpisami smaków (słodki, słony, kwaśny, gorzki) i polecić dopasować dany słoik do wybranego smaku.

## 8. „Sałatka inaczej”

### **Potrzebne przedmioty:**

gotowa sałatka jarzynowa, pokrojone warzywa, talerzyki, miska

W czasie tej zabawy dajemy dzieciom możliwość poznawania warzyw i samodzielnego komponowania sałatki. Na talerzyk wkładamy łyżkę gotowej sałatki. Następnie polecamy dziecku, aby dokonało analizy produktu – wybierało poszczególne warzywa i je nazywało. Potem stawiamy przed dzieckiem talerzyki, na których leżą pokrojone warzywa, i polecamy, aby dziecko samo umieściło w misce takie warzywa, które najlepiej mu smakowały – sałatka skomponowana samodzielnie smakuje lepiej.

Przy okazji warto posłuchać z dzieckiem piosenki i nauczyć je jej słów. W rytm takiej muzyki szybciej i łatwiej jest przekonać dzieci do własnych eksperymentów smakowych.

muz. K. Bayer, sł. K. Bayer

### **Sałatka jarzynowa<sup>2</sup>**

Gdy ogórek wesoło śmieje się,  
a pomidor wciąż patrzy na mnie tak,  
to do głowy przychodzi jedna myśl,  
że sałatkę zrobię sam.

*Ref.:* Sałatka, sałatka jarzynowa,  
bardzo smaczna, tak smaczna jest i zdrowa.  
A jeśli kolego o tym nie wiesz,  
to możesz kłopoty mieć!

I cebuli troszeczkę jeszcze dam,  
choć zgryźliwie, zgryźliwie szczypie w nos.  
No, bo o tym to chyba każdy wie,  
że cebule zdrowe są!

*Ref.:* Sałatka, sałatka jarzynowa...

Teraz wszystko wymieszam mocno tak,  
trochę pieprzu i soli jeszcze dam.  
I spróbować ją teraz szybko chcę,  
bo wygląda pysznie tak!

*Ref.:* Sałatka, sałatka jarzynowa...

---

<sup>2</sup> Piosenka *Sałatka jarzynowa*, muz. K. Bayer, sł. K. Bayer, płyta *Kolorowa klasa 2*, Wydawnictwo Pedagogiczne „Operon”, Gdynia 2013.

## 9. „Warzywne cudaki”

### **Potrzebne przedmioty:**

różne warzywa znane dziecku i kilka nowych, ciemna torebka lub woreczek, obrazki zwierzątek wykonanych z warzyw

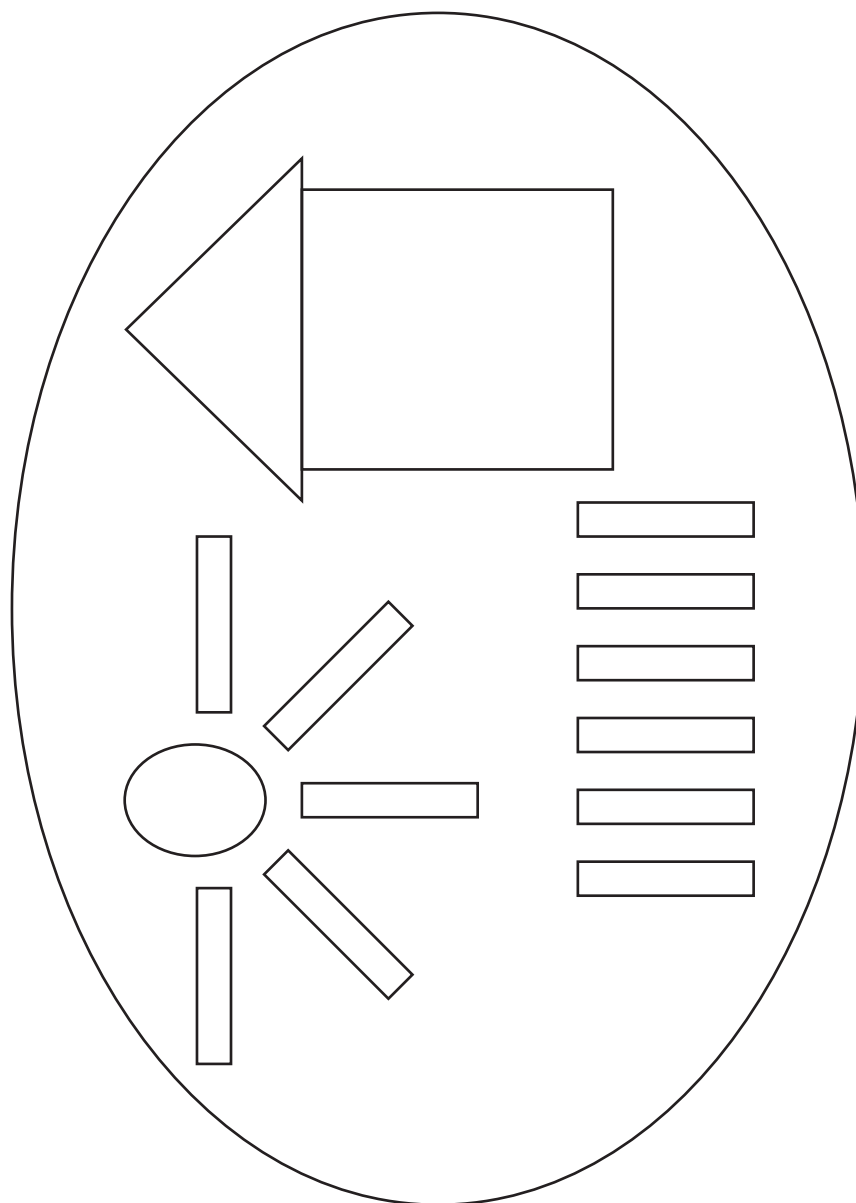
Warzywa są bardzo dobre do dekorowania różnych potraw. Dzięki ich kolorystyce i różnym fakturom są doskonałe do zabaw smakowych i zabaw twórczego myślenia. Przygotowujemy kilka warzyw, które dziecko najbardziej lubi, i 2–3 warzywa nowe.

Zanim przystąpimy do budowania zwierzątek cudaków, można z dziećmi pobawić się w zabawę „Do czego to jest podobne?” rozwijającą twórcze myślenie. Pokazujemy dzieciom różne warzywa, które będą schowane do przygotowanej ciemnej torebki (woreczka), dziecko wybiera jedno z nich i próbuje zgadnąć, co to jest. Następnie wymyśla, w co takie warzywo można zamienić. Podpowiedzi dla dzieci mogą być obrazki gotowych postaci, np. z kalafiora można wyczarować piękne owieczki z głową z połówki oliwki udekorowaną majonezem, z bakłażana pojazdy na kołach z marchewki, ozdobione okienkami wyciętymi z ogórka lub buraka, z cykorii można formować łódeczki wypełnione sałatką lub pastą jajeczną itp.

Ta propozycja jest świetnym pomysłem na zajęcia otwarte z rodzicami.



**Załącznik nr 1. „Wzór z figur geometrycznych”**



## 5. Strategie terapeutyczne

Tak jak każde działanie terapeutyczne stymulacja smakowa powinna być prowadzona w sposób przemyślany i planowy.

Warto pamiętać o następujących zasadach:

- Liczba wprowadzanych nowych smaków powinna być dostosowana zarówno do możliwości percepcyjnych dziecka, jak i jego motywacji.
- Nie należy przestymulować dziecka ani też zmuszać do próbowania, jeśli jego zainteresowanie nowymi produktami jest nieznaczne.
- Należy bazować na znanych już smakach i na tej bazie budować nowe doznania smakowe.
- Z uwagi na dojrzewający dopiero układ nerwowy należy obserwować reakcje dziecka i jeśli w danym momencie dziecko nie będzie miało ochoty na zabawę, należy powrócić do niej po pewnym czasie.
- Smaki, jakie będziemy dobierać dziecku, muszą być w zależności od dysfunkcji – nadwrażliwości czy podwrażliwości – odpowiednio dobierane.
- Również konsystencja podawanych produktów powinna być odpowiednio dobrana.
- Dzieciom, które są niejadkami z racji nadwrażliwości, należy podawać mniejsze porcje, tak aby wrażenia wzrokowe były zbieżne z oczekiwaniami dziecka.
- Ponieważ smak jest silnie powiązany z węchem, przygotowane produkty powinny być także aromatyczne i dobrze przyprawione.

- Wszelkie zabawy smakowe powinny być powiązane z działaniami motorycznymi i stymulacją węchową.
- Początkowo powinniśmy wprowadzać smaki od słonego i słodkiego do kwaśnego i gorzkiego – najlepiej w formie napojów.
- Do zachęcania dziecka do próbowania nowych produktów można, w zależności od wieku, można wykorzystać różne pacynki i inne zabawki.
- Ważną sferą w tych działaniach dla dziecka jest motywacja – warto więc przygotować pewien system, tak aby dziecko starało się próbować z własnej woli.

## **6. Praktyczne informacje dotyczące sprzętu, przyrządów i pomocy do ćwiczeń**

Do stymulacji smakowej nadają się wszystkie rzeczy, które można spożywać, i takie, które nie są w jakiś sposób niebezpieczne dla dziecka. Mogą to być:

- patyczki, szpatułki i szczoteczki o różnej twardości,
- elektryczna szczoteczka do zębów, masażer,
- łyżeczki, smoczki,
- lizaki,
- warzywa i owoce w różnych formach – surowe, gotowane, grillowane, suszone, kandyzowane, chipsy itp.,
- smakowe kostki lodowe,
- biszkopty, skórki od chleba, wafle,
- serki, kisiele, budynie,
- pestki, ziarna.

## 7. Wskazówki dla rodziców

1. Starajcie się od najwcześniejszych lat stymulować smak, wprowadzając nowe potrawy.
2. Dobierając zestaw potraw, bazujcie zawsze na tych, które są przez dziecko lubiane.
3. Uatrakcyjnijcie kompozycje na talerzu – zabawa w dekorowanie bywa często prowokacją do próbowania różnych rzeczy.
4. Starajcie się dobierać konsystencje i temperaturę pokarmów.
5. Bawcie się z dzieckiem w zagadki smakowe.
6. Nie zmuszajcie dziecka do jedzenia, takie działanie może w późniejszym wieku doprowadzić do wyeliminowania z diety wartościowych produktów.
7. Bądźcie cierpliwi przy wprowadzaniu nowych pokarmów.
8. Dawajcie dobry przykład, mówienie przy dziecku, że coś nie jest dobre, działa jak kalka i trudno namówić później dziecko do spróbowania czegokolwiek.
9. Pamiętajcie, że prawidłowe nawyki żywieniowe przenoszone są na dalsze etapy życia.
10. Nie przekarmiajcie dzieci słodyczami, które mogą być w przyszłości powodem różnych chorób i otyłości.
11. Smaki dzieciństwa to jedna z najbardziej kodowanych informacji w naszym mózgu, warto zadbać, aby było ich jak najwięcej.