

# DE FEM GRUNDSMAGE



Alle råvarer smager af én og ofte flere af grundsmagene. Som grundregel skal alle fem grundsmage være til stede i et måltid. Husk at smage til flere gange undervejs i madlavningen for at balancere måltidet.



**SMAG  
DIG  
FREM**

# BRUG SMAGSHJULET

Smagshjulet er en god måde at få et sprog for vores smagspræferencer – og få mere mod på at prøve nyt. Med smagshjulet lærer vi at sætte ord på, hvad der sker i munden, når vi spiser. Det giver os også bedre mulighed for at smage maden til og lave gode retter derhjemme.

## Sådan bruger du smagshjulet

### Prøv en smagsleg med dit barn

Smag sammen på nogle af de råvarer, der er med i smagshjulet – f.eks. citron, mørk chokolade, tomat eller ost. Det gør det nemmere for barnet at genkende smagene senere, når I spiser en ret med mange ingredienser.

### Tal om, at smag kan trænes

Vi er født med en forkærlighed for det søde og det fede – alt det andet skal vi vænne os til. Ligesom man kan træne op til at løbe et maraton, kan man også træne sig til at kunne lide sure, salte eller bitre ting som citron, oliven eller mørk chokolade.

### TIP

Brug gerne smagshjulet, når I spiser sammen – for eksempel ved fællesspisning. Det kan være en sjov måde at tale om maden på og finde ud af, hvorfor noget smager ekstra godt, når flere smager er i spil.

**67%** af Danmarks børnefamilier vil gerne spise både sunder og grønne i følge tal fra Madkulturen. Smag dig frem er en bevægelse der giver inspiration til dem med appetit på mere hjemmelavet og grøn mad. Læs mere på [smagdigfrem.dk](https://smagdigfrem.dk)



MADKULTUREN

**SMAG  
DIG  
FREM**