

Maja Matforskare koncentrerar sig på maten



Det var en gång en liten flicka som hette Maja Matforskare. Majas familj bestod av mamma, pappa och Majas två äldre bröder. Maja var minst i familjen och hade fortfarande mycket att lära. Hon tyckte om att forska i mat. Hon ville lära sig mer om den.

En kväll bad pappa Maja och hennes bröder att komma och äta. Eftersom det var veckoslut hade pappa satsat på ett extra läckert kvällsmål. På bordet fanns morotspinnar som han själv hade skurit upp samt nybakade semlor med sallad och skivad tomat. Och som dessert en skål söta jordgubbar.

Barnen kom till bordet en och en. Ruts äldre storebror var den första som slog sig ner vid bordet. Han hade hörlurar på sig, och man kunde höra att han lyssnade på rockmusik. Den yngre brodern satte sig bredvid honom. Hans blick var fixerad på mobiltelefonen och på ett högljutt spel som han spelade. Även Maja kom till bordet och satte sig på sin egen plats. Hon hade en bildbok med sig som hon inte kunde sluta titta på.

Pappa tittade en stund på vad barnen sysslade med kring bordet. Trots att de redan mumsade i sig morotspinnar, semlor och jordgubbar var deras uppmärksamhet någon annanstans än på den måltid han hade lagat.

”Vad tycker ni om det här kvällsmålet då?”, frågade pappa den äldre brodern. Han fick inget svar. Rockmusiken dundrade på så hårt i pojkens öron att han inte hörde frågan.

”Doftar semlorna gott? Jag tog precis ut dem ur ugnen”, sade pappa och försökte starta en diskussion med den yngre brodern.

”Jo”, fick han till svar. Men pojkens blick var fortfarande fixerad på skärmen på mobilen, som han pillade på febrilt.

”Hur smakar jordgubbarna, Maja?”, frågade pappa.

”Mm”, mumlade Maja till svar och vände sida i boken.

Pappa var förargad. Ingen varken tittade, doftade eller smakade ordentligt på det läckra kvällsmålet. Fast barnen åt märkte de inte de läckra färgerna på bordet, den förtrollande doften av nybakat bröd och jordgubbarnas sötma. De koncentrerade sig på något helt annat. Alla sysslade med något eget. De diskuterade inte ens med varandra!

Pappa bestämde sig för att inte bli sårad. Han ville visa för sina barn att maten smakar mycket bättre när man njuter av den med alla sinnen.

Pappa reste sig från bordet. Han gick turvis fram till varje barn med en mjuk men befallande blick. Då höjde barnen blicken och förstod att det var dags att lägga undan boken, mobilen och hörlurarna. Pappa satte sig vid bordet igen.

”Sådär, ska vi försöka på nytt? Varsågod”, sade han och log.

Bröderna och Maja såg på vad han hade dukat upp på bordet.

”Mums vad det ser gott och färggrant ut! Jag tror jag ska ta lite till”, sade pojken som tidigare bara lyssnat på musik. Han lät riktigt förvånad.

”De här semlorna är supermjuka och doftar helt underbart!”, sade hans bror, som tidigare bara hade stirrat på sin mobil. Han tog en semla till.

”De här jordgubbarna är så söta! Och morötterna är jätteknapriga”, sade Maja, som turvis smakade på jordgubbarna och morötterna.

Pappa log.

”Som ni märker lönar det sig att koncentrera sig på vad man äter! Om man lyssnar på musik, tittar på videospel eller läser en bok medan man äter märker man inte alla färger på bordet som får det att vattnas i munnen eller hur gott maten smakar och doftar”, sade han.

”Och låter”, sade den äldre brodern och pekade på Maja som ljudligt knaprade i sig morotspinnar.

Alla brast ut i skratt. Hela familjen tyckte det var trevligt att bara njuta av den mat pappa hade lagat, tillsammans.

→ **Barnen lär sig om:** medvetet ätande, värdet av att äta tillsammans, mat och sinnen

→ **Anvisningar till fostraren:** Efter sagan kan ni låta barnen pröva om maten smakar bättre när de lyssnar på musik i hörlurar eller läser en bok eller när de bara koncentrerar sig på maten.