

Maja Matforskare säger blå



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 dag satte sig Maja ner vid middagsbordet tillsammans med hela familjen. Det var söndag, och mamma och pappa hade tillsammans lagat många olika typer av mat som hela familjen skulle få smaka på.

Det fanns en skål med skivad gurka, en annan med kokta morötter, en tredje med ångkokt broccoli och en fjärde med riven kål. Huvudrätten bestod av ugnstekt fisk och potatismos, och smaksatt gräddfil som sås till fisken. Som dessert i ändan av bordet väntade en stor skål med fruktsallad, som innehöll gröna äpplen, bananer, bär och vattenmelon.

Maja var lite nervös. Hon gillade varken morötter, fisk eller fruktsallad.

Innan Maja ens hann märka det själv släppte hon ur sig en tråkig kommentar:

”Blå!”

Mamma, pappa och bröderna tittade förbluffade på Maja. Mamma och pappa såg lite sårade ut. Maja kände sig genast dålig inombords. Det var inte meningen att hon skulle säga något så fult. Till Majas stora förvåning blev ingen arg. Mamma och pappa frågade bara vilken mat Maja inte gillade.

”Morötter, fisk och fruktsallad”, svarade Maja.

”Man behöver inte gilla allt. Men det är bättre att använda lite annorlunda ord för att säga det. Mamma och pappa har jobbat hårt med att laga den här maten”, förklarade mamma.

”Vadå för ord?”, frågade Maja. Pappa visade modell:

”Tja, jag är till exempel inget stort fan av nötter, men jag vet att det ändå är hälsosamt att ibland plocka i sig några nötter”, sade han.

”Päron är inte alls min grej, men nötter har jag inget emot”, berättade den yngre av Majas två bröder.

”Bra! Då blir det mer över för mig. Jag älskar päron! Men strömming förstår jag mig inte alls på”, sade den äldre brodern.

”Vad gillar du Maja av all den mat du ser här på bordet?”, frågade pappa.

Maja blev ivrig. Potatismos hade hon alltid gillat, särskilt när det var pappa som lagat det. Gurkan krasade skojigt i munnen och mjölk smakade alltid gott.

”Du kan Maja alltså säga till exempel att morötter, fisk och frukt inte riktigt är i din smak. Eller så kan du säga att moset ser gott ut och att du den här gången hellre tar gurka än morötter på din tallrik”, förklarade mamma.

”Och om du är riktigt modig kan du ta bara en morot på din tallrik och smaka fast bara på en liten bit av den. Vem vet, kanske du snart också gillar dem”, menade mamma.

”Men en sak förstår jag inte – har inte du tidigare gillat morötter, fisk och frukt? Vad är det som är annorlunda med dem nu?”

(...Maja Matforskare säger blå)

Då insåg Maja var skon klämde. Hon förklarade att hon nog gillade morot, men senast hon åt hade en avsvälnad kokt morot känts obehagligt hal och kall i munnen. Senast hon åt fisk hade ett ben stuckit henne i tungan och därför hade hon ingen lust att äta fisk nu. Och frukt gillade hon egentligen nog, men inte när man blandade ihop många olika frukter.

”Nämen då är det ju inga problem! Vi kan tillsammans rensa bort alla ben från din fiskbit, det finns inte många. Du kan plocka en morot från kastrullen därborta. Det blev några kvar där och de är säkert varma fortfarande. Och så kan du smaka på frukterna var för sig. Plocka fast bara en sort åt gången i din skål”, sa mamma.

”Och du måste inte gilla maten, men du kan åtminstone dofta, pröva eller smaka på den. Huvudsaken är att vi talar vackert om maten”, tillade hon mjukt.

Maja kände sig bättre till mods. Egentligen var ju ingenting riktigt så illa trots allt. Det gällde bara att bli van vid olika typer av mat. Och tänk vad bra att man fick göra det i lugn och ro genom att titta, dofta, känna och smaka på maten.

Aptiten ökade med en gång!

→ **Barnen lär sig om:** att tala positivt om mat, att uttrycka sina åsikter om mat, vad de ska göra om de inte gillar maten

→ **Anvisningar till fostraren:** Efter sagan kan ni diskutera vilken typ av mat barnen gillar eller vilken typ av mat som fortfarande känns utmanande och varför det är så. Vad kan de kanske dofta, känna eller smaka på härnäst?