



Mana fram smakupplevelser

Syfte: Lära oss att styra vår uppmärksamhet

Föreställ dig smaken, temperaturen och konsistensen på:

- En banan
- Yoghurt
- Mandlar
- Vispgrädde

Sätt dig i din inbillning till bords och ät din älsklingsrätt. Lagg märke till hur varje munfull smakar och vad den har för konsistens. Känn kniven och gaffeln mellan dina fingrar och hur de hanterar maten.