



Learning about food  
through taste  
experience in the  
Nordic countries

- the Sapere method

New Nordic Food Conference

Mette V. Mikkelsen

University of Aalborg - Copenhagen

# Content

- Learning about food
- Sapere method
- Experiences and ongoing projects



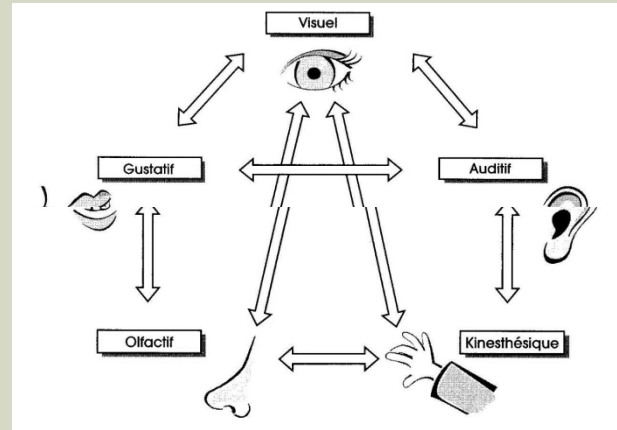
# Learning about food

The role of food choice

Conditional learning  
&  
Cognitive learning



# WHAT IS SAPERE?





# Examples

## Asking questions:

- Why is your nose where it is?
- Can you hear food?

## Playing with food:

- Veggie bling bling
- Food fight

## Taste workshops:

- Try different flavour
- Try mixing flavours
- Colouring food

## Cooking

- Choosing meals
- Cooking for others
- Out of food waste

## Smell workshops

- Make a smelling library
- School gardens and local food producers

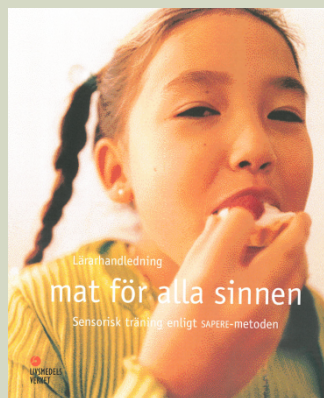
# EXPERIENCES WITH SAPERE

## FROM THE INTERNATIONAL SAPERE NETWORK

- SWEDEN
- FINLAND
- DENMARK
- SWITZERLAND
- THE NETHERLANDS



# SAPERRE IN SCHOOLS IN SWEDEN AND FINLAND



The method was translated and adapted into a Swedish school context for the 10-12 year-old: *Mat för alla sinnen – sensorisk träning enligt Sapere-metoden.*

It contains 10 chapters that describes practical sensory experiments for the class room, home economics and the tasting exercises in the canteen.



From Sweden the interest spread to Finland where it has been spread to many school and has been developed further into a program for after school clubs.

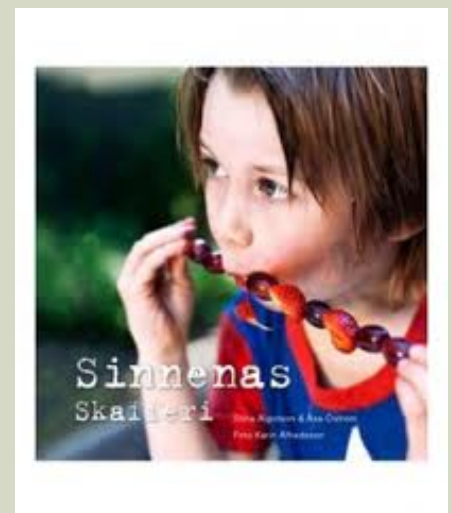
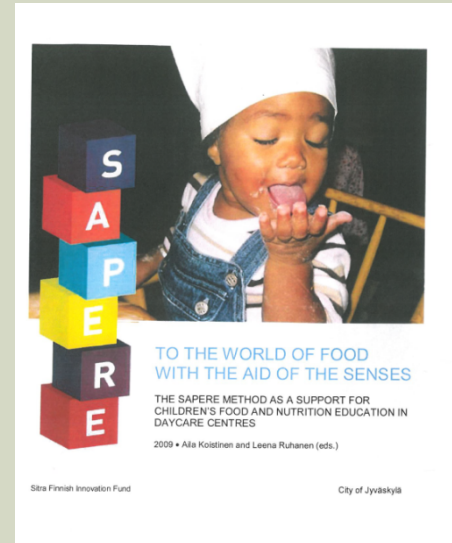
# SAPERE IN KINDERGARTENS IN FINLAND AND SWEDEN

The Sapere method was developed into fitting with younger children in kindergartens



*Detective Sapere and the Experimental kichen*

Sinnenas skafferi describes how the Sapere method can be applied in a younger age group





# Denmark

- Project FRIDA
  - LOL (Learning Over Lunch)

Future plans about adaptations of sapere books from Sweden and Finland into Danish edition



# SWITZERLAND

Target group: schools → 4 - 12 years old

8-10 activities each year implemented in the curriculum with focus on:

- Qualitative aspects – food pyramid
- Diversity criterias – nutrition, culture, variation, food preparation
- Traceability - authenticity and "pitchfork to fork"



Teachers are provided with a box with materials, downloads and an meal activity is planned each school year. Additional training for teachers (voluntary)

# Examples of curricula for teachers



## POIRES ET FROMAGES - N° 102

<b>SENSO 5</b>	Date <b>Octobre</b>	Degré <b>1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup></b>	Branche : <b>Activité d'éveil</b>			
Vue	Ouïe	Odorat	Toucher	Goût		
		orthonasal		Odeur rétronasale	Toucher en bouche	Saveur
X		X	X			

### Vue d'ensemble

De façon générale, cette leçon amène l'enfant à prendre conscience de ses perceptions. Il remarque que les mots sont utiles pour faire la différence entre les aliments. Il prend conscience qu'il possède plusieurs portes d'entrée sensorielle même s'il n'est pas encore capable de les différencier. Il est sensibilisé au fait que ses goûts et dégoûts peuvent s'expliquer. Il remarque aussi que ses goûts peuvent être différents de ceux de ses pairs.

- BUT(S)**
- Développer le sens de la vue
  - Développer le sens du toucher
  - Sensibiliser à la dégustation
  - Apprendre à exprimer verbalement ses diverses sensations
  - Eveiller le sens du goût et de l'odorat

**OBJECTIF** 4. Décrire les propriétés visibles du FLL et du fromage

Déroulement	Matériel	Remarques
1) Observer des photos de FLL et de fromages (différentes variétés)	- Photos de FLL	✓ « Qu'avez-vous envie de dire sur le FLL, sur le fromage ? »
2) Observer et s'exprimer sur un FLL et du fromage « réels »	- Photos de fromages	



## LA RECETTE DE CUISINE: LA SALADE D'ENDIVE - N° 405-406

<b>SENSO 5</b>	Date <b>Février-Mars</b>	Degré <b>4<sup>e</sup></b>	Domaine : <b>L1, production de l'oral</b>			
----------------	--------------------------	----------------------------	---	--	--	--

Vue	Ouïe	Odorat	Toucher	Goût		
		orthonasal		Odeur rétronasale	Toucher en bouche	Saveur
X			X		X	X

### Vue d'ensemble

Cette leçon amène les enfants à découvrir un légume traditionnellement peu apprécié, l'endive. Ce légume possède une saveur amère très prononcée. Bla bla

- BUT(S)**
- Utiliser ses 5 sens à travers une activité d'apprentissage
  - Faire appel à ses souvenirs

**OBJECTIF** 11. Découvrir les ingrédients de la recette par la vue

Déroulement	Matériel	Remarques
1) <b>L'endive</b> - Observer le légume avec ses yeux et le décrire (allongé, dur au fond, plus mou au sommet, jaune et vert, ...) - Observer le légume par feuille et le décrire (se casse, léger, lisse, ...) - Comparer le légume en entier et en	- Endives, noix entières et cerneaux, pommes entières et en quartiers - Couteaux,	

# THE NETHERLANDS

- Target group: 4-12 year in 2600 schools + after school programme
- Deployment strategy: teachers are provided with educational tools.
- Additional activities with famous chefs, other students (role models) and farmers or dieticians.
- Version 2.0 more links with curricula and digital assignments

- Evaluation:  
Large scale evaluation by Wagening Uni.  
Process evaluation resulted in better material – version 2.0

Currently undertaking the 3rd round of evaluation



# Thank you for your attention

For further information, please contact

Mette V. Mikkelsen

The research for **M**eal Science and Public Health **n**utrition - MENU

University of Aalborg – Copenhagen

[mettem@plan.aau.dk](mailto:mettem@plan.aau.dk)

Twitter: Mettemusen

[www.frida.plan.aau.dk/en](http://www.frida.plan.aau.dk/en)



# Webpages

International sapere network: [www.sapere.ebaia.com](http://www.sapere.ebaia.com)

Sweden: [www.allebarnsratten.se](http://www.allebarnsratten.se)

Finland : [www.sapere.fi](http://www.sapere.fi)

Denmark: [www.frida.plan.aau.dk](http://www.frida.plan.aau.dk)

The Netherlands: [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl)

Switzerland: [www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

# Literature

Jonsson, IM., Ekström, MP., Gustafsson, I. (2005), Appetizing learning in Swedish comprehensive schools; an attempt to employ food and tasting in a new form of experimental education. International Journal of consumer studies, 29 (1), pp. 78-85.

Mustonen, S., Rantanen, R., Tourila, H., (2009), Food Quality and Preference, 20, pp. 230-240.

Mustonen, S., Tourila, H. (2010), Food Quality and Preference, 21. pp. 353-360.

Reverdy, C., Schlich, P, Köster, EP: Ginon, E., Lange, C. (2010), Food Quality and Preference 21, pp. 794-804.