

1- 8 graczy

7 – 99 lat

# Le LOTO des SAVEURS

*(Loteryjka smaków)*

**Gra rozwijająca wrażliwość smakową**

**Cel gry: wspomagać dzieci w odkrywaniu nowych smaków, zachęcić je do próbowania nowych dań, owoców i warzyw w celu uzupełniania dobrze zbilansowanej diety.**

## **Zawartość:**

- 30 kart ze smakami,
- 30 kapsułek zawierających około 45 malutkich cukiereczków,
- 1 instrukcja gry, informacja na temat pochodzenia aromatów oraz mechanizmie smaku.

## **Zalecenia**

- W trakcie pierwszych rozgrywek warto wybrać 15 pierwszych lub 15 ostatnich pojemniczków wraz z odpowiadającymi im kartami.
- Każdemu z graczy zapewnić szklankę wody do ewentualnego przepłukania ust po spróbowaniu wyrazistych i długotrwałych smaków, takich jak anyżek, mięta czy imbir.
- Poprosić graczy, by przed rozpoczęciem gry umyli ręce.
- Przechowywać pudełko z zestawem z dala od źródła ciepła oraz słońca. Przechowywać poza zasięgiem małych dzieci.
- Upewnić się, czy nie została przekroczona data przydatności do spożycia.

## Zasady gry

Pośrodku gry rozłożyć wybrane okrągłe karty z widocznym obrazkiem. Na spód kapsułek nałożyć ich wieczka tak, by zakrywały nazwę smaku.

Najstarszy z graczy zostaje mianowany prowadzącym grę. Wybiera dowolny pojemniczek i rozdaje wszystkim graczom po jednym cukiereczku. Następnie prowadzący wydaje komendę „START” i w tym momencie gracze wkładają do buzi swoje cukiereczki.

Zaleca się, by cukierki rozgryźć, aby uwolnić ich aromat.

Pierwszy gracz, który rozpoznał smak, jak najszybciej sięga po odpowiadającą mu kartę. Prowadzący od razu sprawdza, czy gracz wybrał poprawną odpowiedź. Jeśli tak, gracz zachowuje pojemniczek. Jeśli nie, zachowuje kartę odpowiadającą smakowi, którego nie rozpoznał, natomiast kapsułka z tym smakiem jest odkładana na bok.

Kiedy któryś z graczy zgromadził już dwie karty, przeciwnicy mogą wyznaczyć mu jakieś karne zadanie. Mogą się naradzić między sobą (za wyjątkiem gracza, który ma wykonać zadanie) i większością głosów zdecydować, jakie to ma być zadanie. Jeśli wśród graczy jest remis w tej kwestii, wtedy przystępuje się do losowania.

I tak zostaje zde gustowanych 15 lub 30 wybranych smaków. Wygrywa ten, komu w danej partii uda się zgromadzić najwięcej kapsułek. Taki gracz zostaje wtedy obwołany „**KRÓLEM** bądź **KRÓLOWĄ SMAKU**”.

### Lista karnych zadań:

**Aby gracz posiadający dwie karty mógł się ich pozbyć, może wybrać spośród następujących zadań:**

- przebiec pokój na jednej nodze bez dotykania mebli,
- wymienić nazwy 5 przypraw lub kwiatów,
- wypowiedzieć zdanie bez poruszania ustami.

**Aby gracz posiadający trzy karty mógł się ich pozbyć, może wybrać spośród następujących zadań:**

- dać się łaskotać przez 1 minutę i przez ten czas nie poruszać się ani nie śmiać,
- nie śmiać się ani nawet uśmiechać, podczas gdy przeciwnicy robią śmieszne miny,
- zaśpiewać piosenkę tak, by pozostali gracze ją rozpoznali.

Anulowane karty są odkładane na bok, podobnie jak kapsułki z wypróbowanymi bądź błędnie rozpoznanymi smakami.

**Jeśli któryś z graczy zgromadził cztery karty, zostaje wyłączony z gry.** Nie ma już prawa próbować cukierków, ponieważ stanowi „element zakłócający”, przeszkadzający pozostałym graczom w poprawnym odgadywaniu nazw smaków.

Po zde gustowaniu wszystkich smaków można odjąć każdemu graczowi jedną kapsułkę za jedną posiadaną kartę. Ten, kto ma najwięcej kapsułek i żadnej karty, obwołany zostaje **„KRÓLEM bądź KRÓLOWĄ SMAKU”**.

## **Pochodzenie aromatów**

**Ananas:** ten pochodzący z Paragwaju owoc został przywieziony do Europy przez Krzysztofa Kolumba. Jego nazwa pochodzi od indiańskiego słowa „nana”, oznaczającego „nasycony aromatem”. Jest to owoc bogaty w wodę i dlatego trudno jest wyekstrahować jego aromat w procesie destylacji lub ekstrakcji z udziałem rozpuszczalników. Ale za to cząsteczki składające się na jego aromat zostały zidentyfikowane, a następnie odtworzone w warunkach laboratoryjnych. Aromat ananasa jest więc całkowicie odtworzony.

**Anyz gwiazdkowy** lub badian jest owocem tropikalnego drzewa pochodzącego z południowych Chin. Podstawową cząsteczką (ponad 90 % składu esencji) znajdującą się w drobnych ziarenkach anyżu jest anetol. Nasze cukiereczki są aromatyzowane anetolem uzyskanym z badianu.

**Banan** jest owocem sporych rozmiarów tropikalnej rośliny. Nie da się z niego uzyskać jakiegokolwiek esencji. Charakterystyczne dla niego cząsteczki zostały uzyskane dzięki naturalnym procesom, takim jak fermentacja czy reakcje enzymatyczne. Dlatego też aromat ten nazywany jest naturalnym.

**Cynamon** jest pozyskiwany we wschodniej części Azji oraz na Seszelach. Nacięta kora drzewa cynamonowego odrywa się od pnia i podczas schnięcia zwija się jak rulonik. Bardzo bogaty cynamonowy olejek eteryczny nie jest już tak często stosowany w przemyśle perfumeryjnym, ponieważ przepisy prawne ograniczają jego zużycie. W laboratorium można jednak odtworzyć główne cząsteczki znajdujące się w lasce cynamonu. W ten sposób uzyskuje się odtworzony aromat, który jest niemal identyczny z naturalnym.

**Cytryna**, podobnie jak pozostałe owoce cytrusowe, posiada w swojej skórce maleńkie pęcherzyki wypełnione oleistą aromatyczną substancją, którą wyodrębnia się w wyniku tłoczenia na zimno.

**Czarna porzeczka** jest dość popularnym w naszej części świata niewielkim czarnym owocem. Aby uzyskać jej kwaskowaty aromat, przy pomocy pewnych rozpuszczalników ekstrahuje się cząsteczki obecne w pączku kwiatowym. Bardzo rzadki i niezwykle cenny absolut porzeczkowy jest jednym z najlepszych i najbogatszych aromatów stosowanych w przemyśle perfumeryjnym oraz spożywczym. W tym przypadku absolut został połączony ze sztucznym aromatem porzeczki, aby możliwie najbardziej przypominać świeży owoc.

**Eukaliptus** jest drzewem o długich niebieskawych liściach, niezwykle bogatych w związki aromatyczne. Liście te destylowane są z użyciem pary wodnej, w wyniku czego powstaje bakteriobójczy olejek eteryczny, często stosowany w cukierkach od bólu gardła.

**Fiołek** jest niewielkim kwiatem uprawianym głównie na południ Francji oraz we Włoszech. Ma bardzo charakterystyczny zapach, który zawdzięcza cząsteczce zwanej ionone alpha. Kwiaty w cukrze oraz cukiereczki aromatyzowane są właśnie tą cząsteczką. Dlatego też jeśli ekstrahuje się olejek eteryczny z tej rośliny, to wyłącznie z liści, a wtedy ich bardzo świeży „surowy” zapach nie ma nic wspólnego z kwiatem

**Grapefruit** jest owocem, którego nazwa powstała z połączenia dwóch słów: *grape* = winogrono oraz *fruit* = owoc. Bardzo łatwo można otrzymać z niego olejek eteryczny poprzez ekstrakcję skórki, ale powstały olejek nie jest niestety wyrazisty w smaku. Dlatego też aromat zawarty w naszych cukierkach jest wytwarzany wyłącznie na bazie cząsteczek powstałych w laboratorium.

**Imbir** jest tropikalną rośliną, której suche lub świeże kłącze charakteryzuje się ostrym smakiem i lekko mydlanym zapachem. Wysuszony i zmielony imbir jest jednym ze składników curry. Najlepszy aromat, ten zawarty w naszych cukiereczkach, uzyskiwany jest poprzez ekstrakcję na zimno pod bardzo niskim ciśnieniem.

**Jabłko** pochodzi z Azji, a jego uprawa została rozpowszechniona przez Rzymian. Dlatego też w wielu językach europejskich słowo „jabłko” pochodzi od imienia rzymskiej bogini Pomony, patronki owoców oraz sadów. Aromat zastosowany w produkcji naszych cukierków został odtworzony w warunkach laboratoryjnych i przypomina aromat zielonego jabłuszka.

**Kawa** jest palonym ziarnem krzewu zwanego kawowcem. Po zmieleniu ziarno może być stosowane jako naturalny aromat kawowy.

**Kwiat pomarańczy** stosowany do aromatyzowania naszych cukierków pochodzi z odmiany pomarańczy gorzkiej. Jej aromat, niezwykle ceniony w krajach śródziemnomorskich, uzyskiwany jest w wyniku ekstrakcji z udziałem rozpuszczalników.

**Limeta**, zwaną również lionką, jest niewielką cytrynką. Można z niej wyekstrahować dwa rodzaje olejków eterycznych: jeden pochodzi ze skórki, drugi z destylowanego soku owocu. Otrzymuje się w ten sposób szczególny aromat, który wydaje się być sztuczny, a jednak taki nie jest. Esencja soku z limety jest przewodnim aromatem w niektórych napojach gazowanych. Została ona także wybrana jako aromat do naszych cukierków – połączono ją z wodorowęglanem sodu oraz kwasem cytrynowym, dzięki czemu cukierki musują w ustach.

Wyciąg z **lukrecji** powstał na bazie korzenia krzewu rosnącego w rejonie Morza Śródziemnego. Aby otrzymać aromat lukrecjowy należy najpierw sproszkować przypominający drewno korzeń, a następnie proszek taki rozpuścić w wodzie. Często dodaje się także anetol (cząsteczka stanowiąca 80-90 % esencji badianu, anyżku oraz fenkułu), fiołek

(ionone alpha) oraz nawet wanilię, w celu uzupełnienia aromatu. Czysta lukrecja ma wprawdzie swój smak, ale nie ma zbyt wiele aromatu.

**Malina** jest prawdopodobnie krzyżówką poziomki i jeżyny. Jej delikatny aromat może być odtworzony na bazie rozmaitych cząsteczek.

**Mandarynka** pochodzi z Chin, gdzie zgodnie z tradycją ofiarowywano ją mandarynom. Dziś uprawiana jest głównie w południowych Włoszech i ceniona jest ze względu na olejek eteryczny otrzymywany ze skórki owocu.

**Mięta kędzierzawa** jest jedną z odmian mięty, zwana jest również miętą zieloną. Jej jasnozielone listki są zaokrąglone i karbowane. Ze względu na swój delikatny aromat jest stosowana w produkcji niektórych odświeżających gum do żucia oraz herbaty marokańskiej.

**Mięta pieprzowa** jest jedną z licznych odmian tej rośliny. Można ją rozpoznać po kwadratowych łodygach w kolorze purpury oraz ząbkowanych i ostrych listkach. Dzięki destylacji liści otrzymuje się silny aromat, który jest szeroko stosowany w przemyśle.

**Miód** jest słodką substancją wytwarzaną przez pszczoły z nektaru kwiatowego. Smak miodu jest złożoną mieszanką cząsteczek aromatycznych pochodzących z nektaru. Cząsteczki te mogą być odtworzone w warunkach laboratoryjnych i na ich podstawie można zrekonstruować charakterystyczny aromat miodu.

**Mleko** krowie posiada smak, który jest jednocześnie przyjemny, mleczny, słodki i zachęcający. Mieszanka cząsteczek o tych właściwościach została opracowana w laboratorium i posłużyła odtworzeniu tego aromatu.

**Morela** jest owocem pochodzącym z Azji. Jeśli chce się dobrze poznać jej charakterystyczne aromaty, należy zjeść surowe lub suszone owoce. Aromat naszych cukiereczków został opracowany na bazie cząsteczek stworzonych w laboratorium.

**Orzech kokosowy** jest egzotycznym owocem, w skład którego wchodzi cząsteczki zwane laktonami. Właśnie dzięki nim w laboratorium odtworzyć można mleczny i egzotyczny smak owocu.

**Orzech ziemny** jest ziarenkiem rosnącej pod ziemią rośliny. Została ona odkryta przez hiszpańskich badaczy podczas podboju Nowego Świata. Aby wydobyć aromat orzecha ziemnego stosuje się technikę ekstrakcji w warunkach bardzo niskiego ciśnienia.

**Poziomka** jest pełnym smaku owocem rośliny płożącej. Starożytni Rzymianie rozgniatali poziomki na cieple, aby ładnie pachnieć. Nie można bezpośrednio wyodrębnić esencji tego owocu, ale za to jego aromatyczne cząsteczki mogą być uzyskiwane w wyniku naturalnych metod.

**Róża damasceńska** wydziela jeden z najsilniejszych i najszlachetniejszych zapachów stosowanych w przemyśle perfumeryjnym. W wyniku potraktowania kwiatów rozpuszczalnikami otrzymuje się delikatny i smakowity aromat, który został użyty przy produkcji naszych cukierków.

**Sosna** zawiera w swoich igłach i gałązkach olejek eteryczny, który można z łatwością pozyskać w procesie destylacji. Olejek ten ma właściwości antybakteryjne, stosowany jest więc w przemyśle farmaceutycznym, w środkach dezynfekujących oraz cukierkach na kaszel.

**Tymianek** jest niewielkim aromatycznym ziołem. Najlepszą dla niego ekstrakcją jest ekstrakcja na zimno pod niskim ciśnieniem. Jest szeroko stosowany w przemyśle rolno-spożywczym oraz perfumeryjnym.

**Wanilia** jest pnączem pochodzącym z Meksyku. Laska wanilii jest owocem kwiatu wanilii, orchidei, którą bardzo trudno jest owadom zapylić. Również w miejscu upraw nakłada się ręcznie pyłek na słupek kwiatu. Dlatego też laska wanilii jest taka droga. Na dodatek światowa produkcja nie zaspakaja światowych potrzeb. Przemysł korzysta więc z pomocy syntetycznych cząsteczek, takich jak wanilina, która stanowi około 30% aromatu laski wanilii. W naszych cukierkach zastosowano jednak naturalny ekstrakt uzyskiwany poprzez rozdrabnianie lasek wanilii w alkoholu. Zależało nam bowiem na tym, by młode pokolenia mogły poznać prawdziwy smak tej cennej przyprawy.

**Wiśnia** jest soczystym i pełnym smaku owocem, z którego trudno jest uzyskać esencję czy absolut. Aromat zawarty w cukiereczkach przypomina smak ciemnej wiśni i jest kompozycją cząsteczek stworzonych w laboratorium.

Na podstawie powyższych wyjaśnień oraz własnych degustacji będziecie mogli lepiej zrozumieć, że o ile natura pozwala stworzyć smakowite aromaty, o tyle aromatyczne cząsteczki tworzone w laboratorium pozwalają rozszerzyć paletę smaków.

W dziedzinie aromatów spożywczych, podobnie jak w dziedzinie perfum, nie należy zatem mieć uprzedzeń wobec „dobrego” aromatu naturalnego i „złego” sztucznego. Dzięki wieloletnim badaniom udało się odtworzyć cząsteczki występujące w przyrodzie, aby jeszcze bardziej zadowolić nasze kubki smakowe.

Każdy z naszych cukierków zawiera tylko 0,22 kilokalorie. Trzeba by było zjeść 80 takich cukierków, aby uzyskać równowartość kaloryczną ćwiartki jabłka. Przy założeniu, że podczas jednej partii gry zjada się 15 lub 30 cukierków, można to uznać za równowartość jednego lub dwóch plasterków jabłka. Nie istnieje więc ryzyko przytycia podczas tej gry. Poza tym nasze cukiereczki są naprawdę pyszne – aromaty w nich użyte zostały dozowane z wielką starannością tak, by kształtować smak dzieci, a co za tym idzie, by uczynić z nich prawdziwych smakoszy.

### **Smak jako doświadczenie wielozmysłowe – Informacje dla rodziców**

**Materiał opracowany we współpracy z Nathalie Politzer oraz profesorem Mac Leodem,  
prezesem francuskiego Instytutu Smaku**

Jak mógłby istnieć smak bez istnienia kogoś, kto mógłby go poczuć? Istotnie, smak nie jest cechą wewnątrzpochodną pożywienia, ale umysłowym odtworzeniem bodźców działających na nasze zmysły.

Pożywienie nie posiada smaku do momentu, dopóki nie wejdzie w kontakt z receptorami zmysłów osoby jedzącej. Jako że receptory smakowe są wyjątkowo i osobniczo zmienne, bez przesady stwierdzić można, że smak charakteryzuje nie tylko spożywany pokarm, ale również spożywającego go osobnika.

Pojęcie „smaku” już na wstępie jest wieloznaczne, ponieważ to, co nazywamy „smakiem” jest tak naprawdę sumą doznań o różnym pochodzeniu.



Trzema doznaniem biorącymi udział w odczuwaniu smaku są:

- kosztowanie (postrzeganie smaków za pomocą języka: od słodkiego po słony, poprzez kwaśny i gorzki),
- wąchanie poprzez drogę zanosową (umożliwia odczuwanie aromatów),
- doznanie tzw. trójdzielne (odpowiadające za wrażenie ostrości, pieczenia, orzeźwienia, podrażnienia, musowania, itp.).

Te trzy typy doznań są przetwarzane przez mózg jednocześnie, kilka milisekund po tym, jak cząsteczki pożywienia weszły w kontakt z receptorami znajdującymi się na kubkach smakowych.

### Odczuwanie na języku

Na powierzchni języka znajdują się kubki smakowe, które są widoczne gołym okiem. Można je podzielić na 3 kategorie:

- brodawki grzybowate, rozsiane na całej powierzchni języka, są najmniejsze i najliczniejsze. Ich liczba waha się bardzo w zależności od osoby (od 500 do 5000),
- brodawki liściaste, które występują tylko u niektórych osób. Umiejscowione są na bokach języka.
- brodawki okolone, największe i najmniej liczne, układające się w kształt litery V i umiejscowione u nasady języka.

Obecnie ustalono, że jeden kubek smakowy, dzięki zawartym w nim komórkom, odpowiada różnym smakom. Komórki te, składające się z receptorów, tworzą miejsce połączeń dla cząsteczek pochodzących z pożywienia. Kodowanie smaku zależy więc od aktywacji kilku receptorów smakowych. To wyjaśnia, dlaczego przy stosunkowo niewielkiej liczbie receptorów nasz system smakowy może z łatwością wykrywać oraz odseparować tysiące różnych smaków.

Wbrew temu, co się powszechnie sądzi, jesteśmy w stanie odczuwać dużo więcej niż 4 smaki. A zatem pojęcia takie jak „słony”, „słodki”, „kwaśny” oraz „gorzki” powinny być traktowane jedynie jako punkty odniesienia w bardzo szerokim uniwersum smakowym.

## Powonienie oraz odczuwanie zapachów i aromatów

Organem powonienia jest błona śluzowa zawierająca komórki węchowe (około 50 milionów) wyposażone w receptory. Błona ta, wyściełająca górną część jamy nosowej, zajmuje powierzchnię 3-5 cm.

[schemat:]

**muqueuse olfactive** = błona śluzowa węchowa

**cornets** = małżowiny nosowe

**fosses nasales** = jama nosowa

**voie rétro-nasale** = droga zanosowa

**olfaction rétro-nasale** = powonienie drogą zanosową

**olfaction directe** = powonienie drogą bezpośrednią

Powonienie bierze udział w dwóch momentach degustacji:

- zanim jedzenie trafi do naszych ust, czujemy już jego zapach. Czasami zapach ten jest bardzo delikatny, więc konieczne jest wywąchanie go, ponieważ dzięki temu cząsteczki szybciej przedostają się do jamy nosowej i mogą dotrzeć do błony śluzowej znajdującej się za małżowinami nosowymi.
- w ustach aromat pożywienia, tzn. jego cząsteczki zapachowe, przedostaje się drogą zanosową do błony śluzowej węchowej.

Uważna degustacja pożywienia pokazuje, że zapach jedzenia może być różny od aromatu, zarówno pod względem intensywności, jak i jakości. Z jednej strony jest to związane z przeżuwaniem, dzięki któremu uwalniają się cząstki zapachowe, a drugiej strony z temperaturą wewnątrz jamy ustnej (około 32°C), która ułatwia ich rozpraszanie.

Wąchanie poprzez drogę zanosową jest głównym elementem „smaku” – bez aromatów „smak” byłby niesamowicie zubożony. I właśnie to staramy się pokazać w tej grze.

Wszystkie aromaty opierają się na słodyczy. Tylko kwasowość jest inna. Biorąc pod uwagę takie niekwaśne smaki jak: miód, mleko, mięta, eukaliptus, róża, fiołek, anyż, lukrecja, kawa,

kwiat pomarańczy czy wanilia, zauważycie, że jedyna różnica między nimi polega na zapachu-aromacie.

Dzięki temu łatwiej zrozumieć, że osoby, które utraciły węch, nie czują także smaku jedzenia.

W porównaniu z innymi gatunkami zwierząt, człowiek jest jednym z najbardziej utalentowanych w dziedzinie powonienia. Ludzka opuszka węchowa (pierwszy przystanek na drodze węchowej) jest jedną z najlepiej rozwiniętych w świecie zwierząt, jeśli chodzi o liczbę neuronów oraz połączeń. W związku z tym system węchowy nigdy nie ogranicza nauki zapachów – człowiek może się ciągle uczyć nowych i wzbogacać swoje doświadczenia zapachowe przez całe swoje życie.

Jeśli chodzi o pamięć zapachową, opiera się ona upływowi czasu (dużo skuteczniej niż pamięć wzrokowa) – zapachy zapisane w pamięci mogą odżyć z zadziwiającą wyrazistością kilka lat po fakcie, pod wpływem skojarzenia z jakąś emocją, osobą, miejscem bądź wydarzeniem w życiu.

### **Odczuwanie trójdzienne oraz doznawanie ostrości, pieczenia, orzeźwienia, musowania, itp.**

Doznania takie jak ostrość (pieprz, rzodkiewka, itd.), pieczenie (ostra papryka, imbir, itp.), orzeźwienie (mięta), musowanie (napoje gazowane), podrażnienie (cebula) itp. również stanowią część „smaku”.

Doznania te związane są z pobudzeniem nerwu trójdziennego, unerwiającego wszystkie błony śluzowe twarzy, głównie rogówkę oka oraz błonę śluzową jamy ustnej i nosowej. Odczuwanie trójdzienne jest więc doznaniem rozproszonym, niezwiązanym z żadnym szczególnym organem sensorycznym (jak to się dzieje w przypadku zmysłu powonienia oraz smaku).

„Smak” jest rzeczywiście doznaniem zintegrowanym, odwołującym się zarówno do układu węchowego (wyczuwanie aromatów na drodze zanosowej), smakowego oraz trójdziennego.

Wszystkie te doznania łączą się dodatkowo ze wzrokowymi, dotykowymi, termicznymi oraz słuchowymi, uzupełniającymi niejako obraz smakowanego pożywienia.

Jeśli coś nam smakuje, to dlatego, że kojarzymy smak z odczuwaniem przyjemności, przy czym skojarzenie to jest całkowicie nieświadome.

## Pojęcie przyjemności oraz preferencje żywieniowe

Wbrew temu, co się powszechnie sądzi, informacje gromadzone przez zmysły są wolne od doznawania uczucia przyjemności bądź nieprzyjemności. W momencie spożywania pokarmy są identyfikowane na podstawie ich profilu sensorycznego (wygląd, aromat, konsystencja) i zostają oznaczone „etykietą hedonistyczną”\*, nierozdzielnie z nimi związaną. Taka wartość hedonistyczna zależy od wielorakich czynników: stanu fizjologicznego osoby jedzącej, środowiska emocjonalnego, czynników kulturowych, itd.

Jeśli, z jakiegoś powodu, czynność spożywania staje się negatywnym doświadczeniem, poziom odczuwania przyjemności będzie ujemny, a spożywany pokarm najprawdopodobniej zostanie odrzucony. I przeciwnie, jeśli spożywanie jakiegoś pokarmu jest pozytywnym doświadczeniem, poziom przyjemności będzie dodatni – spożywany pokarm zdał egzamin wstępny i odtąd dołączy do listy pokarmów akceptowanych.

W związku z tym ocena pożywienia zależy od przeżyć jedzącego, a nie od jedzenia jako takiego – smak jest kwestią indywidualną, na którą silny wpływ wywierają wychowanie oraz kultura.

W przypadku ludzi, neofobia żywieniowa (odrzućcie wszystko, co nowe) pojawia się w wieku około 2 lat. Wcześniej u dziecka wszelkie nowości mają charakter stymulujący. Małe dziecko z łatwością przyjmuje nieznaną pokarmy, pod warunkiem, że towarzyszy im pełna pozytywnych uczuć gratyfikacja ze strony otoczenia.

Objawy neofobii nasilają się między 3 a 7 rokiem życia dziecka. W tym przedziale wiekowym dziecko daje wyraz swojego skrajnego konserwatyzmu żywieniowego i woli dokonywać wyborów wśród pokarmów, które zna, a nie wzbogacać swój żywieniowy repertuar. Po tym okresie neofobia u dzieci stopniowo słabnie – rośnie ciekawość nowych pokarmów oraz potrzeba zdobywania nowych doświadczeń opartych na zróżnicowanych i wielorakich doznaniach zmysłowych.

Chcąc pomóc dziecku przezwyciężyć neofobię, należy je przede wszystkim oswajać z tym, co nowe – pozwalać mu odkrywać nowe smaki poprzez zabawę i tym samym zwiększać poziom odczuwania przyjemności. Wystarczy po kilku rozgrywkach pokazać dzieciom, że polubiły taki

czy inny owoc, aby następnie zachęcić je do spożywania świeżych owoców, niezbędnych w zrównoważonej diecie.

Wzbogacanie repertuaru żywieniowego pozwala nam korzystać z niezwykle szerokiej gamy smaków, a co za tym idzie, odczuwać przyjemność oraz urozmaicać posiłki.

\*Hedonistyczny – związany z odczuwaniem przyjemności lub nieprzyjemności.