



4. Käytänkö kaikkia aisteja, kun syön?

Täytä taulukkoa aterialla yhden viikon ajan. Havainnoi miltä syömäsi ruoka näyttää, tuoksuu, maistuu, kuulostaa ja tuntuu suussa. Aistikokemuksen kuvauksessa voit käyttää apuna seuraavalla sivulla olevaa ”aistisanapankkia”. Kun olet syönyt, arvioi myös mielialaasi mielialamittarilla (s. 9).

Mitä söin tai join	Miltä ruoka näytti?	Miltä ruoka tuoksui?	Miltä ruoka tuntui suussa tai kuulosti korvissa?	Miltä ruoka maistui?	Mielialamittarin lukema
<i>Esimerkki: mansikka Viinirypäle</i>	<i>värikkäältä pyöreältä</i>	<i>raikkaalta makealta</i>	<i>mehukkaalta poksahtaa kun puraisen</i>	<i>makealta täyteläiseltä</i>	9 7
MA					
TI					
KE					
TO					
PE					
LA					
SU					



Aistisanapankki

ULKONÄKÖ

värikäs
kirkas
väritön
tumma
vaalea
piikikäs
kulmikas
kiiltävä
pyöreä
terävä
samea

TUOKSU

raikas
pistävä
palanut
makea
tunkkainen
pilaantunut
pehmeä
täyteläinen
aromikas
hedelmäinen

SUUTUNTUMA

kostea
pehmeä
rakeinen
karkea
rousokuva
kylmä
kuuma
kumimainen
sitkeä
jauhoinen
hampaisiin tarttuva
taikinamainen
samettinen
suussa sulava
limainen
lehtevä
rasvainen
kuiva

MAKU

makea
kirpeä
rasvainen
suolainen
karvas
umami*
mausteinen
täyteläinen
raikas
pistävä
mauton
tulinen
teollinen

ÄÄNET

rapsahtava
rousokuva
narskuva
poksahdeleva
äänetön
kova
hiljainen
loriseva



*lihaisa, tomaatin,
herkkusienen makuinen

