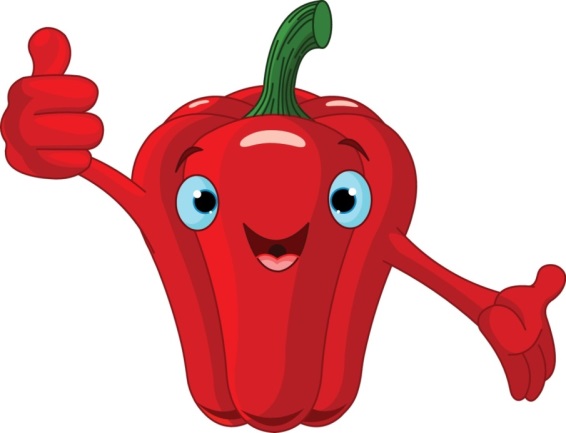
**Tips for å oppmuntre barna**

**til å smake/spise grønnsaker**



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

* **Fortell hvilke grønnsaker som skal serveres**
  + - Da forbereder du barna på både smak, lyd og konsistens
* **Vis hvordan grønnsakene kan spises**
  + - For eksempel hvordan dyppe grønnsaker i dipp, hvordan blande  
       egen salat
* **Vær smaksdetektiver sammen med barna**
  + - Smak på for eksempel kokt vs. rått, en type vs. en annen type   
      og med og uten dipp/krydder.
* **La barna få være kreative med grønnsaker**
  + - Lag figurer/ansikter på egen tallerken eller brødskiver, se etter eller   
      lag bokstaver/tall/former og lignende
* **Oppmuntre barna til å smake på grønnsaker flere ganger**
  + - Barn må ofte smake flere ganger for å bli vant til/like smaken
    - La barnet få lov til å spytte ut/slippe å spise opp – og husk å   
      rose for å smake!
* **Involver barna i matlagingen**
  + - Da blir de mer nysgjerrige på maten