**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