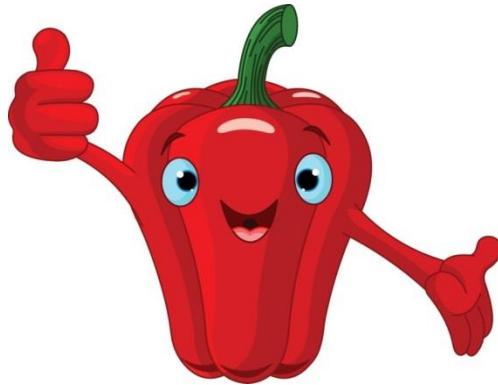


Tips for å **oppmuntre** barna til å smake/spise grønnsaker



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 brødsiver, 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

