Tips for å være en god rollemodell



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

* **Smak og spis grønnsaker sammen med barna**
	+ Barn imiterer både voksne og andre barn – vær bevisst på egen rolle
* **Vær en entusiastisk voksen**
	+ Snakk om grønnsakenes farge, form, lyd og smak
	+ Din positivitet smitter over på barna og skaper nysgjerrighet
	+ Del dine erfaringer med andre ansatte og foreldre
* **Dersom barn ikke liker grønnsakene som serveres**
	+ Lær dem å beskrive hva det er ved grønnsaken de ikke liker (konsistens, smak, lukt etc.)
	+ Unngå å bruke ord og setninger som «æsj» eller «den smakte vondt».

