

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».

