Tips for å øke tilbudet av grønnsaker i barnehagen


Illustrasjonsfoto: colourbox.com

* **Planlegg innkjøp av grønnsaker hver uke**
	+ Inkluder gjerne barna i planleggingen
* **Varier type grønnsaker og tilberedningsmetode**
	+ For eksempel rå, kokt, stekt, bakt og most
	+ Grønnsaker kan også «gjemmes» i pastasaus, supper, mos og smoothie
* **Server «ventegrønnsaker»**
	+ Server gjerne grønnsaker før eller mellom måltider
	+ Ofte spiser barn mer grønnsaker når de er sultne
	+ Det kan være lurt å servere frukt og grønnsaker til ulike måltider, barn
	foretrekker ofte frukt
* **Om dere synes det tar mye tid å kutte opp grønnsaker**
* Kutt opp grønnsakene samtidig som barna sitter ned til et måltid
* **Om dere synes grønnsaker er dyrt**
	+ En tubeost og en pakke med salami koster omtrent like mye som 2 kilo gulrøtter, 3 agurker og 2 paprikaer

