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

