

# 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

