



November 2015

### **Kjære forelder,**

Vi håper dere har kommet godt i gang med å finne ut hvilke grønnsaker barna deres liker godt og hvilke de liker litt mindre, og at dere er flinke til å tilby litt av begge deler. Husk at de to viktigste tingene dere kan gjøre som foreldre er å ha et jevnt og variert grønnsakstilbud, og at dere spiser grønnsaker sammen med barnet. Det å ha grønnsaker som en naturlig del av hverdagen vil på sikt føre til at de spiser mer grønnsaker. Kanskje ikke i morgen, eller neste uke, men sannsynligvis innen de selv blir voksne. Det gode grunnlaget kan legges nå, i et samarbeid mellom dere hjemme og de ansatte i barnehagen.

### **Frokost, matpakke og ventegrønnsaker!**

I Norge er middagen det store grønnsaksmåltidet, men om vi skal nå målet om 180 gram grønnsaker per dag for barna (250 gram for voksne), må vi ta i bruk resten av dagen også. Spiser barnet litt til hvert måltid så blir det ikke så vanskelig – f.eks. 4 porsjoner á 45 gram per dag. En slik porsjon kan være 1/2 paprikaring, 1 cherrytomat og 2 agurkskiver. Sett frem noe enkelt til frokost! Putt litt i matboksen(e)! Skjær opp noen biter «ventegrønnsaker» som de kan spise mens du lager middagen! Varier type grønnsaker og tilberedningsmetode! Vis oss gjerne hvordan du gjør det: **Del et hverdagsbilde eller to på Facebook-gruppen til BRA-studien innen 31. desember** og bli med i trekningen av 10 gavekort á 200 kr. For info om Facebook-gruppen; se e-posten.

### **Smak dere frem til nye favoritter!**

Lek kan være en flott innfallsvinkel for å få barn til å ville smake på nye grønnsaker. I barnehagen har de fått inspirasjonsmaterieell om kålfamilien – det er en stor familie, mange av dem er i sesong nå og de er ofte billige. Spent på mottakelsen ved middagsbordet? Introduser gjerne nye kåltyper gjennom **smakeleker** – **se eget vedlegg**. Del gjerne andre smakeleker med oss på e-post.

### **Frekvens og variasjon i grønnsakstilbudet - hva serverer dere?**

Å vite hva man faktisk gjør – og ikke hva man tror man gjør – er et godt utgangspunkt for endring. Ved å fylle inn det vedlagte **”Grønnsakskortet”** får du litt bedre oversikt. Vi er også spente på hvordan det går med dere, så vi trekker **10 premier** blant de foreldrene som leverer kortet **senest 11. desember**. De 5 avdelingene hvor størst andel foreldre leverer får også en premie.

Vi og våre samarbeidspartnere (se logoene nedenfor), håper dere vil fortsette å sette fokus på grønnsaker – og at dere opplever at noen av tipsene fungerer. Vi mottar gjerne både ris og ros, samt ønsker fra dere på [bra-studien@medisin.uio.no](mailto:bra-studien@medisin.uio.no), via Facebook eller telefon 22 85 13 78.

Med vennlig hilsen

Professor Nanna Lien

Professor Lene Frost Andersen

Prosjektledere i BRA-studien



UiO : Universitetet i Oslo

