**«GRØNNSAKSKORTET» - Hva serverer dere?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ukedag 1**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_dag** | **Type grønnsaker til:** | Frokost: | **HUSK:**  **Ditt navn:**  **Ditt mobilnummer:**  **Din barnehage og avdelingsnavn:**  **Ev. kommentarer:**  **Sjekk frist for levering i din barnehage** |
| Matpakke (r)/lunsj: |
| Ventegrønnsaker: |
| Middag: |
| Kvelds: |
| Annet: |
|  |  |  |
| **Ukedag 2**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_dag** | **Type grønnsaker til:** | Frokost: |
| Matpakke (r)/lunsj: |
| Ventegrønnsaker: |
| Middag: |
| Kvelds: |
| Annet: |
|  |  |  |
| **Ukedag 3**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_dag** | **Type grønnsaker til:** | Frokost: |
| Matpakke (r)/lunsj: |
| Ventegrønnsaker: |
| Middag: |
| Kvelds: |
| Annet: |

**Fyll ut «Grønnsakskortet» og vinn gavekort ved å delta!**

* ***For foreldre:*** Det trekkes 10 vinnere blant foreldrene som har levert «Grønnsakskortet», som hver får et gavekort á kroner 500,-.
* ***For barnehager:*** De 5 avdelingene der størst andel foreldre har levert «Grønnsakskortet» får ett gavekort hver á kroner 1000,-



**Hvordan delta?**

1. Skriv inn hvilken ukedag dere fyller inn for
2. Skriv inn hvilke grønnsaker dere tilbyr **barnet** til hvilke måltider den dagen
3. Fyll inn for 3 dager i løpet av en uke (dagene behøver ikke være sammenhengende)
4. Fyll inn ditt navn, mobilnummer, barnehagens og avdelingens navn
5. Lever skjemaet til barnehagen – **sjekk frist for levering i din barnehage**
   * Eventuelt kan du ta bilde/scanne «Grønnsakskortet» og sende det til [bra-studien@medisin.uio.no](mailto:bra-studien@medisin.uio.no)
   * **Frist 11. desember 2015**

**Hvorfor registrere grønnsakstilbudet i 3 dager?**

Det å vite hva man faktisk gjør – og ikke hva man tror man gjør – er et godt utgangspunkt for endring. Ved å registrere grønnsakstilbudet per måltid for 3 ulike dager i løpet av en uke, vil du lettere kunne se hvor det er mulighet for å øke frekvens eller variasjon i grønnsakstilbudet.

* Er det noen måltider hvor barnet ikke får tilbud om grønnsaker?
* Tilbyr dere en, to eller flere typer grønnsaker per måltid?
* Tilbys ulike grønnsaker i løpet av dagen?
* Tilbys ulike grønnsaker på de ulike dagene?
* Tilbys både grønnsaker som barnet liker godt og noen det kan lære seg å like?
* Varieres det mellom rå, kokte, bakte, wokkede og mosede grønnsaker?

***Her er ikke målet å være best mulig, men at dere får en god forståelse av situasjonen og mulighetene hjemme hos dere!!***

Fyll gjerne inn i skjemaet ved hvert måltid, så kan dere samtidig snakke med barnet om hvilke grønnsaker som er på bordet og hvilke grønnsaker han/hun liker – samt hvilke dere må jobbe litt mer med for å få barnet til å like.

**LYKKE TIL ☺**