

## Lek med smak

Lek kan være en flott innfallsvinkel for å få barn til å ville smake på nye grønnsaker.

Nedenfor er det laget noen eksempler på smakeleker dere kan prøve ut sammen med barnet!

### Kål eksperiment

Man trenger:

Kålhode, appelsin, lime og sitron.

Skjær opp kålhodet i strimler, fordel kålen i tre ulike boller.

La barna få smake på kålen rå.



Illustrasjon: Colourbox.com

Deretter kan du la barna få klemme appelsin over kålen i den første skålen, lime over kålen i den andre skålen og sitron over kålen i den siste skålen.

Smaker kålen forskjellig? Hvilken smakte best?

### Kokt eller rått?

Man trenger:

Biter av kålrabi, blomkål og brokkoli.

Skjær opp kålrabi, blomkål og brokkoli i passelig små biter.

Behold noen rå, mens resten kokes i et par minutter i en kjele med litt vann.

Smak – hva er forskjellig mellom rå og kokt? Hva liker dere best?



Illustrasjon: Colourbox.com

### Smakeleken

Man trenger:

Passelig store biter av ulike type grønnsaker, for eksempel gulrot, paprika, blomkål, brokkoli, nepe.

Bind for øynene til de som skal delta.

La barna gjette hvilken type grønnsak de nettopp har smakt.

Hvilken smakte best?

### Bit i gulroten!

Man trenger:

Bånd/hyssing/strikk til oppheng.

Gulrøtter, eller andre grønnsaker dere ønsker å variere med.

Bind et bånd rundt en gulrot og heng den opp i barnas "munnhøyde". Nå gjelder det å fange gulroten med munnen – med hendene på ryggen - og ta et par skikkelige biter. Når det er neste barn sin tur, fester man en ny gulrot i opphenget.

Tips: For litt større barn kan man gjøre dette til en konkurranse mellom to lag – for de minste handler det mest om at alle får prøve leken 😊



Illustrasjonsfoto: Frukt.no