

Aktivitetsark 2



Hvor godt liker barnet ditt ulike grønnsaker?

Agurk, paprika, tomat og gulrot er fire favoritter blant mange barn, men det finnes så mange flere grønnsaker som alle bidrar med ulike næringsstoffer som gjør bra for kroppen. Derfor er det viktig å øke variasjonen i tilbud og hva barn liker av grønnsaker.

Vet du egentlig hva barnet ditt liker? **Se på bildene på baksiden** sammen med barnet ditt og finn ut hvilke grønnsaker han/hun kjenner til, og hvilke han/hun liker. Liker han/hun grønnsakene best rå eller kokt/stekt/moset etc.? Liker barnet ditt det samme som deg?

Bruk skjemaet nedenfor til å notere hva barnet liker nå. Er det noen dere ikke har smakt – gå på oppdagelsesferd i smakenes rike samme med barnet ditt! Start med de rå og smak så på kokte/stekte/mosede varianter.

Tror du/dere at barnet deres kan begynner å like flere grønnsaker før påske? Eller før sommeren?

Grønnsak	Liker godt 😊😊	Liker litt 😊	Misliker 😞	Har ikke smakt
Agurk				
Asparges				
Avokado				
Blomkål				
Brokkoli				
Erter				
Gulrot				
Hodekål				
Kålrot				
Løk				
Mais				
Paprika				
Salat				
Sellerirot				
Spinat				
Stangselleri				
Sukkererter				
Tomat				

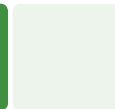
Dere finner flere skjema på nettsiden (www.uio.no/BRA) om flere i familien vil fylle ut, eller om dere vil prøve igjen om en stund og se om barnet/dere nå liker flere typer grønnsaker.

Større bilder og mer informasjon om hver av grønnsakene på baksiden finner dere under Leksikon på www.frukt.no.

SOPP



KÅL- VEKSTER

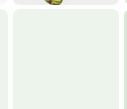
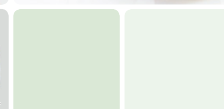
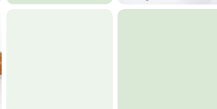


LØK- & PURREVEKSTER

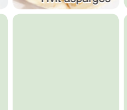
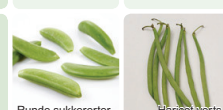
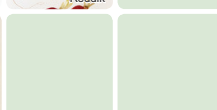
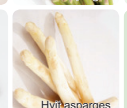
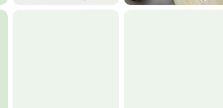
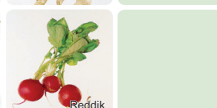
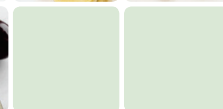
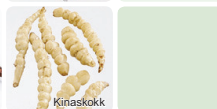
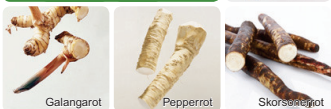
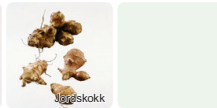


Grønnsaker

Produktinformasjon, tips og oppskrifter finner du på frukt.no



ROTVEKSTER



KRYDDERURTER

