

Aktivitetsark 3



Er det grønnsaker i matboksen hver dag?

Mange barnehagebarn har med minst en matboks i barnehagen hver dag, og kanskje spiser de også frokost i barnehagen? Dette gir gyldne muligheter til å øke tilbudet av grønnsaker. **Bruk «Matbokskortet» på baksiden** til å finne ut hva dere gjør eller bruk det til å planlegge sammen med barnet ditt hva det skal være i matboksen den neste uka.



Foto: Frukt.no

- Det er ikke så mye som skal til, en cherrytomat, en halv paprika ring og to agurkskiver blir ca. 45 gram – så er 1 av dagens 4 serveringer i boks 😊
- Pakk gjerne grønnsakene for seg slik at de kan spises som «Ventegrønnsaker» før brødsken, legges på brødsken eller spises som dessert.
- Sender du med noen ulike biter med grønnsaker kan dette brukes til å lage figurer på fatet eller brødsken.

Husk at barna etter hvert skal over i skolen der matboksen blir det eneste mattilbud i løpet av dagen - derfor er det lurt å etablere en vane med å alltid ha litt grønnsaker i matboksen allerede nå.

Om dere lager matboksen kvelden før eller om morgenen – la gjerne barnet være med å putte opp i og kanskje spiser han/hun noen biter mens dere holder på også 😊



Foto: Frukt.no

Husk at det finnes mange grønnsaker å velge i!

«MATBOKSKORTET» - Hvilke grønnsaker er det i matboksen?

Matboksen bør inneholde grønnsaker, men det behøver ikke være så mye – velg noen biter av en grønnsak de liker godt og kanskje noen biter av en grønnsak de liker litt (gjør eventuelt Aktivitetsark 2).

Det kan være lurt å ikke ha fruktbiter i samme matboks som grønnsakene, da barn ofte foretrekker frukt framfor grønnsaker.

Si gjerne til barnehagen at det er greit at barnet spiser grønnsaksbitene først – barn spiser mer grønnsaker når de er sultne.

Prøv i en uke og se hva som skjer. Prøv noen andre grønnsaker en annen uke. Å endre smaksopplevelser og vaner tar tid 😊

Hvilke grønnsaker er det i matboksen:	Uke 1	Uke 2	Uke 3
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			



Foto: Frukt.no og Rema.no

Del gjerne dine matboksbilder med oss på vår Facebook gruppe *BRA-studien!*