**«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** |  |  |  |

[](http://www.google.no/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjqppyo8LrKAhUBDSwKHTa_AbMQjRwIBw&url=http://www.rema.no/nyheter/dette-vil-vi-barna-ha-i-matpakken/&bvm=bv.112064104,d.bGg&psig=AFQjCNEzuI06CQK-GLiGVt_JL6MP9L_hnA&ust=1453464750743344)

Foto: Frukt.no og Rema.no

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