**Daglig smakelek med klistremerke som belønning**

* Bli enig med barnet om hvilken grønnsak han/hun skal smake på - bruk eventuelt skjemaet for hva barnet liker (Aktivitetsark 2).
* Kjøp inn klistremerker som barnet kan velge fra eller tegn på smilefjes i «**Smakelek kortet»** nedenfor på de prøvingene hvor barnet smaker.
* Gjennomfør smakingen **hver dag** i 14 dager i strekk.
* Finn en fast tid for smakingen som passer for dere. Husk at det hjelper om barnet er litt sultent
* Bruk små biter til å begynne med. Du tilbyr, mens barnet må få velge om det vil smake eller ikke.
* Dere finner flere skjema på nettsiden **(www.uio.no/BRA)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Prøving nummer** |  **Resultat** | **Prøving nummer** |  **Resultat** |
| 1 |  | 8 |  |
| 2 |  | 9 |  |
| 3 |  | 10 |  |
| 4 |  | 11 |  |
| 5 |  | 12 |  |
| 6 |  | 13 |  |
| 7 |  | 14 |  |



Illustrasjonsfoto: vegetablefruitcarving.com