

## Tips 1

Champinjoner, lök och selleri är inte lika skumma när barnen inte kan se dem. Finhacka och blanda i pastasåsen!

## Tips 2

Gör gul potatismos med kålrötter och potatis så glider grönsakerna lättare ner.

## Tips 3

Smoothies är bra till både frukt och grönt – kan drickas med sugrör eller bli en god glass i frysen!

## Tips 4

Lägg grönsakerna i en skål och ställ fram innan middagen. Tycker barnen inte om råa grönsaker – prova att koka grönsakerna.

# GRÖNSAKS- UTMANINGEN



Få barnen att smaka på nya grönsaker är inte alltid så lätt, det kan vara en utmaning. Men ingenting är omöjligt. Med lite humor kan det gå som en lek. Barn bör smaka flera gånger för att tycka om något nytt. Använd spelet till att utse de modigaste grönsaksätarna i familjen!

