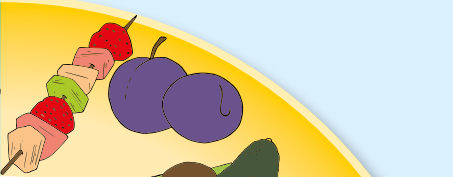




GRÖNSAKER



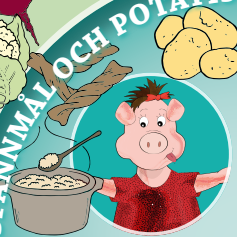
FRUKT



BÄR



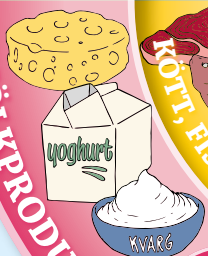
SPANMÅL OCH POTATIS



1+1 BLANDAT



MJÖLKPRODUKTER



KÖTT, FISK OCH FÅGEL



EXTRA



FÖRBEREDELSE

Kolla vad ni har i ert kylskåp som kan vara utmanande att smaka på. Ett tips är att använda snurran vid måltider och då använda de livsmedel som ingår i familjens middag.

Gör det tydligt att alla har rätt till sin egen upplevelse och att man får tycka olika när det gäller smak. Det finns inget rätt eller fel.

- Kom ihåg att vi ibland behöver smaka på samma sak upp till 20 gånger innan smaklökarna vänjer sig och vi lär oss tycka om smaken.
- Alla har rätt att låta bli att smaka. Det är fint om man första gången vågar sätta maten på tungan.

SPELVARIANTER

- A) Smakaren:
Snurra på snurran en gång i veckan.
Om du hamnar t ex på biten frukt eller bär så bestämmer ni en frukt eller ett bär som du skall smaka på någon dag under veckan.
- B) Supersmakaren:
Snurra på snurran varje dag.
Välj något av det som ni har hemma i kylskåpet.

SMAKTIPS

Grönsaker och frukter kan smakas på olika sätt som hela, i bitar, som stavar, rivna, i tärningar, mosade, mixade, kokta, stekta, konserverade, torkade. Till gruppen grönsaker hör även baljväxter och svamp.

Tänk även på att olika sorter av t.ex. äpple kan smaka olika, prova olika varianter av samma sorts frukt!

Välj enligt säsong så smakar det bäst!

HUR GÖR VI?

Snurra pilen på snurran. Välj ett livsmedel från den bit pilen pekar på. I varje bit kan du välja mellan två grupper.

Vad ingår i varje grupp?
Kolla i spelreglerna.

Spelregler hittar du på:
www.kockapa.fi