

# STJÄRNÖGAS FRUKT- & GRÖNSAKSBINGO

<p>Bekanta sig med en frukts eller grönsaks ursprung tillsammans med barnet</p>	<p>Barnet får bestämma vilken frukt och grönsak ni köper i affären</p>	<p>Tillreda smakvatten tillsammans med barnet (vatten, isbitar, som krydda ex. frukt, bär, gurka, örter)</p>	<p>Göra ett konstverk av frukter och grönsaker på tallriken eller smörgåsen</p>
<p>Göra glass genom att mixa fryst banan med frukt eller bär</p>	<p>Välja grönsaker, frukter eller bär till dagens alla måltider tillsammans med barnet</p>	<p>Göra frukter och grönsaker tillgängliga tillsammans med barnet (t.ex. tvättade i en skål eller uppskurna i kylskåpet)</p>	<p>Smaka på en frukt/grönsak/bär som är tillredd på ett nytt sätt (t.ex. färsk/torkad/riven/skivor)</p>
<p>Gissa vilken frukt/grönsak genom att känna (frukten i en påse eller täcka barnets ögon)</p>	<p>Skära upp frukt eller grönsaker och blanda dippsås tillsammans</p>	<p>Barnet väljer vilken frukt eller vilket bär som serveras till efterrätt</p>	<p>Tillreda en frukt- eller grönsakssmoothie tillsammans</p>
<p>Tillsammans bekanta sig med en frukt/grönsak/ett bär som inte varit i den vuxnas smak tidigare</p>	<p>Smaka på frukter och grönsaker samtidigt som ni lyssnar på vilka ljud som skapas när ni äter</p>	<p>Välj tre olika färgers frukter/grönsaker/bär till lunch/middag tillsammans med barnet</p>	<p>Skala, hacka och förbered grönsaker/frukter tillsammans med barnet inför en måltid</p>

Det här lär sig ditt barn tillsammans med dig:

- Ny kunskap och nya färdigheter kring frukter, grönsaker och bär
- Matlagningskunskap
- Att modigt testa nya smaker

