

# Kvalitetsmad i en karantænetid



*Tips fra Edulia til at gøre det lettere at opretholde sunde spisevaner under karantænen*



## Spis frugt og grønt

Det kan være vanskeligt at opretholde en sund livsstil. Men det kan hjælpe at fokusere på frugt og grønt. Da vi ikke kan købe ind lige så ofte som før, er det fornuftigt at vælge frugt og grønt med god holdbarhed.

# 1



## Lav fristende sunde snacks

Enkle kneb, som at skære frugt og grønt ud i sjove former, gør, at børn vælger de sunde alternativer.

# 2



## Lav mad og spis sammen

Madlavning kan udvikle børns finmotorik og sanser. Børn lærer om ingredienser og får mere lyst til at prøve nye madvarer. Regelmæssige måltider med familien er godt for trivslen, den sproglige og kognitive udvikling.

# 3



## Leg med maden – gammel som ung

Stik imod den gamle formaning. Det viser sig, at børn, der leger med maden, smager på flere forskellige madvarer, fordi de lærer mere om, hvad der er på tallerkenen.

# 4



## Viden om hvad du spiser

Det findes flere online-værktøjer, som kan hjælpe dig til at lære dit barn om ernæring på en sjov måde.

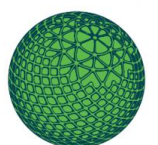
# 5

Besøg <https://edulia.eu/> for mere information om hvert enkelt råd.



This project has received funding from the European Union's horizon 2020 research and innovation programme under the Marie Skłodowska-Curie grant agreement No 764985.

Images are a derivative of [©2019 Mirror AI](https://www.mirrorai.com/)



EDULIA