

Mat med kvalitet i karantenetid



Tips fra Edulia for å gjøre det lettere å opprettholde sunne spisevaner under karantene



Spis frukt og grønnsaker

Det kan være vanskelig å opprettholde et sunt kosthold i disse tider. Mye er gjort om du fokuserer på frukt og grønt. Når du ikke kan gå i butikken like ofte som før, er det fornuftig å velge frukt og grønt med god holdbarhet.

1



Lag fristende sunne snacks

Enkle knep, som å kutte frukt og grønnsaker til morsomme former, bidrar til at barna foretrekker de sunne alternativene.

2



Lag mat og spis sammen

Kokkelering kan forbedre barnas finmotorikk og sanser. Barn får mer kunnskap om ingredienser og får mer lyst til å prøve nye matvarer. Regelmessige måltider med familien er godt for trivsel, språklig utvikling og andre prestasjoner.

3



Lek med maten – gammel som ung

Stikk i strid med gamle råd. Det viser seg at barn som leker med maten smaker på flere ulike matvarer, fordi de lærer mer om hva som er på tallerkenen.

4



Vit hva du spiser.

Det finnes flere online-verktøy som kan hjelpe deg å lære barn om ernæring på en morsom måte.

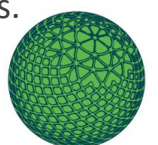
5

Besøk <https://edulia.eu/> for utfyllende informasjon om hvert enkelt tips.



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