



Övning: Skoj vid de gemensamma måltiderna

Mål

Du ökar ditt barns intresse för nya födoämnen när du gör portioner och matsituationer roliga och intressanta för barnet.

Anvisning

Planera en skojig måltid tillsammans med ditt barn. Fundera tillsammans på vilka ingredienser som behövs och när måltiden kommer att äga rum. Ni kan till exempel rita en bild av en skojig måltid tillsammans eller söka efter bilder på webben.

Tänk också på var måltiden ska serveras. Ni kan hålla picknick utomhus eller duka bordet på terrassen.

Gå till butiken för att handla ingredienserna tillsammans. Laga maten tillsammans.

Fundera efteråt på hur matsituationen kändes

Var situationen annorlunda än de vanliga måltiderna i vardagen? Njöt ditt barn av matsituationen? Hur kändes det för dig?