

## Tvätta sen laga!

**Kom ihåg att alltid tvätta händerna innan du lagar något att äta. Då slipper du att alla läskiga bakterier som finns på händerna hamnar i maten och i magen.**



## ATT GÖRA FEL ÄR DET ENDA RÄTTA.

Det är viktigt att våga och att våga göra fel. Det är själva matlagandet som är det viktiga – inte den färdiga rätten. Dessutom kan fel ändå bli rätt – kanske uppfinner man en helt ny och spännande mellis!



## BLI KOMPIS MED MATEN.



**Skapa fina bilder av maten. Då blir det roligare att både laga och äta. En fruktpizza kan bli ett porträtt eller en smörgås kan bli till olika djur eller "håriga mackan" med hjälp av grönsaker.**

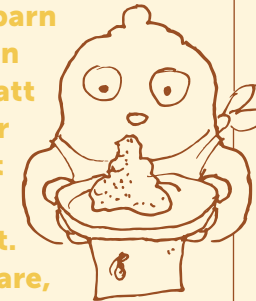
**Visste du att kanel är en bark. Det finns ca 250 olika kanelträdsarter. Men alla dessa kan man inte använda som krydda.**

## STOLT SOM EN KOCK.

Servera gärna det som lagats av barnen under dagen vid någon av måltiderna – det känns extra fint att kunna bjuda kompisarna på det man lagat. Presentera gärna dagens kock eller dagens kocklag med bild och namn.

**Att låta små barn laga endast en portion, gör att fokus hamnar på skapandet och inte på slutresultatet.**

**Allt blir roligare, och barnen upplever att de själva klarar av tillagningen - att se sig lyckas ger ju mersmak!**



## JU FLER KOCKAR DESTO BÄTTRE ÄR DET.



Forskning visar på att flera av de barn som inte äter så bra, äter bättre om de har varit med och lagat maten. Man blir positivare till ny mat och speciellt till grönsaker. Och det är viktigt att få i sig grönt, både för kropp, knopp och vår planet.

**Hitta på egna namn på det ni lagat. Kanske ost & skinkpajen blir Fis- och grispaj. Eller kanske blir rödbetssmoothien en Vampyrsmoothie. Ju galnare desto roligare - tycker oftast barnen.**