

KONKRETA TIPS TILL FÖRÄLDRAR

Frågeställning:

Hur kan man som förälder arbeta för att få sina ungdomar att äta bättre?

**”FÖRSÖK ATT ÄTA TILLSAMMANS,
VARIERA MÅLTIDERNÄ OCH UPPMUNTRA
UNGDOMARNÄ ATT SMAKA PÅ ALLT.
INVOLVERÄ UNGDOMARNÄ I MATLAGNINGEN
TIDIGT SÄ DE FÄR INTRESSE FÖR VAD DE ÄTER
OCH LÄR SIG ATT LAGA BRA MAT.”**

TIPS 1

Handla hem ett bra sortiment på livsmedel så att det finns en bra grund för lagning av måltider. Se inköpslistan ”bra mat att ha hemma”.

TIPS 2

Gör en planering för veckans måltider gärna utifrån ungdomarnas tränings-tider.

TIPS 3

Laga flera portioner vid varje matlagning så att det blir matlådor som kan frysas och micras när orken eller tiden inte finns.

