

5 vinkkiä kasvisten lisäämiseen

- Tarjoile kasvikset sormipaloina
- Ota lapsi mukaan kasvisten pilkkomiseen ja ruuanlaittoon
- Tee kasvisruuasta osa arkea
- Kourallinen joka aterialla
- Hulluttele välillä, tee ruuasta hauskannäköistä

