



Snart är Påsken här och förhoppningsvis för den med sig lite värme och vårsol. Nedan delar vi med oss av några tips för både familjeaktivitet och mat under påskdagarna.

Utflyktstips

Det finns många naturområden och parker runt om i Stockholm (www.trippa.se). Många naturområden har vandringslingor med olika längd som även passar barn. Packa en liten lunchmatsäck, ta på varma kläder och utforska ett naturområde.

- När solen börjar värma vaknar myrorna ur sin vinterdvala, leta efter en myrstack och se hur många vakna myror ni kan hitta
- Hittar ni en liten bäck kan ni bygga barkbåtar av bark, löv, kottar och pinnar och se hur långt de kan segla
- Finns det något berg eller en stor sten ni kan bestiga?
- I många friluftsområden finns tipspromenader med frågor för både barn och vuxna
- Påskäggsjakt är kul - gör en skattkarta och låt barnen följa kartan för att leta rätt på påskägget. I påskägget kan ni lägga en pixibok, en badbomb, asfaltskriter, klistermärken eller något annat som barnet tycker är roligt.

Om ni inte har tillgång till bil så har flera föräldrar har tipsat om Instagramkontot [lattja_lekplatser](#) som ger tips på roliga lekplatser runt om i Stockholm, kanske finns det en i er närhet som ni inte upptäckt ännu.

Tips om mat och dryck

Påsken är på många sätt förknippad med mat och godis, här är några tips som kan göra det enklare att äta lagom mycket.

- Bestäm vilka dagar ni ska äta efterrätt och godsaker, det gör det lättare att ha koll på mängderna
- Köp bara hem så mycket mat och godsaker som kommer att gå åt
- Servera vatten som dryck i första hand. Vattnet blir festligare med sugrör eller med en apelsinskiva på kanten
- Köp hem små flaskor av Påskmust eller läsk istället för 1,5 litersflaskor, då är det lättare att servera lagom mängd
- Duka fram grönsaksstavar i påskens färger, gul paprika, morötter, gurka och minitomater blir en färgglad start på måltiden.

