

Summar & börn

14. maí 2016

KYNNINGARBLAÐ

Gómsætt og girnilegt nesti

Nesti getur orðið einhæft og stundum er innihald nestisboxins það sama dag eftir dag. Þá er gott að fá hugmyndir frá öðrum og gefur Ásthildur Margrét Jóhannsdóttir hér uppskriftir að gómsætu nesti. Hún er einn höfunda nýútkominnar bókar, Nesti fyrir alla.

Ásthildur Margrét Jóhannsdóttir, nemi í Verzlunarskóla Íslands, hélt sitt fyrsta matarboð ellefu ára gömul. Þá rak hún fjölskylduna út, sauð pasta fyrir fjórar vinkonur sínar og bar það fram með tómatsósu og hvítlauksbrauði í ofni. Ásthildur segist hafa haft mikinn áhuga á því að borða mat síðan hún man eftir sér og þaðan komi líklega áhuginn á því að útbúa gómsæta rétti sjálf. „Ég lærði snemma að gera pönnukökur og skellti í pönnukökur nánast hverja helgi á tímabili sem vakti mikla lukku á heimilinu. Í dag hef ég lúmskt gaman af því að baka kökur og einnig er linsubaunala-sanja vinsæll réttur í matarboðum hjá mér um þessar mundir.“

Á dögnum kom út bókinn Nesti fyrir alla sem Ásthildur gaf út ásamt fimm vinkonum sínum en bókinn er hluti af frumkvöðlaverkefni sem þær tóku þátt í í Versló þar sem þær stunda nám. „Hugmyndin kemur út frá nestismenningu innan hópsins en við erum virkar í því að koma með nesti í skólann og kíkja í boxin hver hjá annarri. Bókinn er því nokkurs konar samansafn af uppáhalds-nestinu okkar,“ útskýrir Ásthildur.

Hún gefur lesendum hér nokkrar hugmyndir að gómsætu en fljótgerðu nesti. „Uppskriftirnar eru allar úr 5-10 mínútna kaflanum í bókinni og það er svolítið lýsandi fyrir mig, ég vil helst hafa réttina eins einfalda og fljótlega og völ er á, en jafnframt góða. Súkkulaðibúðinginn þróaði ég sjálf en hugmyndina að leynivöflunum fékk ég hjá vinkonu minni og fékk leyfi til að setja hana í bókina. Uppskriftin að ávöxtum í sparifötum er svo uppskrift sem Þórdís, ein af höfundum bókarinnar, á heiðurinn af.“

Leynivöflur

- 1 banani
- 1 egg
- 2 dl hafrar
- 1 tsk. lyftiduft
- kanill eða kakó eftir smekk

Stingið vöfflujárninu í samband og smyrjið vel með olíu. Stappið bananann og hræið öllum hráefnunum saman við. Vöfflujárnid ætti þá að vera orðið heitt og má þá steikja vöfflurnar. Úr þessari uppskrift fékk ég tvær vöfflur og eina litla. Ég setti hnetusmjör, kókosskyr og bláber á vöfflurnar en þær eru einnig góðar með smjöri og osti.



Chia-súkkulaðibúðingur

- 2 msk. chia-fræ
- 2 dl mjólk (hvernig sem er)
- 1 tsk. agave-síróp
- 2 tsk. kakó
- 2 döðlur, smátt skornar

Hræið saman chia-fræin, agave-sírópið og kakóið. Hell-ið mjólkinni saman við. Sker-ið döðlurnar og setjið út í. Bland-ið öllu saman og látið standa í um það bil tíu mínútur (má vera lengur, til dæmis yfir nótt). Mjög gott með ávöxtum eða kókos-flögum.



Ávextir í sparifötum

- 1 dl hörfræ
- 1 dl sesamfræ
- 2 dl möndlur
- 1 tsk. kardimommduft
- 2 tsk. kanilduft
- 2 tsk. vanilluduft

Setjið hörfræ, sesamfræ og möndlur í kaffikvörn og malið. Blandið öllu saman í skál. Stráið yfir niðurskorna ávexti að eigin vali. Gott er að geyma þetta í lokuðu boxi.



Ásthildur hefur gaman af því að búa til mat og kökur. MYND/STEFÁN

Við ♥ lífrænt



♥ án rotvarnarefna

♥ enginn viðbættur sykur



hipp.is · facebook

PRODERM TECHNOLOGY™

LANGVIRK SÓLARVÖRN.

PRODERM SUNSCREEN MOUSSE
DURABLE KIDS

30

AÐEINS ÞAÐ BESTA FYRIR BÖRNIN
SÓLARVÖRNIN SEM HÚÐLÆKNAR MÆLA MEÐ

★★★★★

Söluastaði má finna á celsus.is

UVA

Mini Drops
natures aid

NÝ VÍTAMÍNLÍNA FYRIR BÖRN

Inniheldur EKKI: sykur, glútein, ger, laktósa eða gerviefni.

Söluastaðir: Fæst í flestum apótekum og heilsubúðum.

NÁTTÚRULEGT VERKJAGEL

SORE NO MORE
Natural Pain Relieving Gel
WARM THERAPY

SORE NO MORE
Natural Pain Relieving Gel
COOL THERAPY

Öflug hita- og kælimeðferð

Söluastaðir: Flest apótek, heilsubúðir, Fjarðarkaup og Þín verslun Seljabraut

Endalaust 365

ENDALAUS GSM

1817 | 365.is

365



Kennarar eru sammála um að börn sem lesa lítið eða ekkert í sumarfríinu tapi niður þeim lestrarhraða sem náðist yfir veturinn. NORDIC PHOTOS/GETTY

Virkja lestrargleðina yfir sumartímann

Heimalestur ætti ekki að detta niður þó fjölskyldan fari í sumarfrí. Kennarar eru sammála um að mörg börn tapi þeim lestrarhraða sem náðst hefur yfir veturinn ef lítið eða ekkert er lesið í fríinu. Mikilvægt sé að virkja áhugann.

„Ég held að allir sem koma að lestrarkennslu séu sammála um að það er mikilvægt að börn lesi á sumrin. Við lestrarprófum börnin í skólanum áður en þau fara í sumarfrí og síðan aftur að hausti. Þá kemur oft í ljós að börn lesa hægar að hausti ef þau hafa ekki lesið yfir sumarið. Börn sem hafa ekki náð góðum tókum á lestrinum og lesa ekki yfir sumarið ná jafnvel ekki upp fyrri hraða fyrir en í nóvember,“ segir Bjarnveig Guðbjörnsdóttir, kennari við Hlíðaskóla.

Ebba Áslaug Kristjánsdóttir, kennari við Ísaksskóla, tekur í sama streng. „Kennarar kannast vel við það að krakkar sem voru komnir vel á veg að vori hafa týnt miklu niður yfir sumarið,“ segir hún. Það sé því mikilvægt að viðhalda lestrinum í sumarfríinu en með öðrum áherslum.

Lesi á eigin forsendum

„Á veturna eru þau send heim með skólabækur til að lesa en á sumrin ættu þau að fá að velja sjálf lestrarefni sem vekur áhuga þeirra og hæfir lestrargetu þeirra. Það er líka vel hægt að nýta tækifæri til lestrar í hversdagslífinu, lesa á skilti á ferðalögum, skoða stafi á bílnúmerum og fara á bókasafn,“ segir Ebba. „Það má gera lesturinn að góðri samverustund með fjölskyldunni með því að skoða saman bækur og skiptast á að lesa einstök orð, setningar eða blaðsíður í bókinni.“

Foreldrar taki þátt

Bjarnveig bendir á að foreldrar séu fyrirmyndir og ef börn sjái foreldra sína lesa verði það



Ebba Áslaug Kristjánsdóttir, kennari við Ísaksskóla, segir mikilvægt að börn lesi á eigin forsendum í fríinu. MYND/STEFÁN

Á veturna eru þau send heim með skólabækur til að lesa en á sumrin ættu þau að fá að velja sjálf lestrarefni sem vekur áhuga þeirra og hæfir lestrargetu.

Ebba Áslaug Kristjánsdóttir

þeim hvatning til að lesa sjálf. „Ef foreldrum finnst sjálfsagt að taka með sér bók í sumarbústaðinn finnst börnunum það líklega líka,“ segir Bjarnveig. „Til að viðhalda áhuga barna á lestri

er mjög mikilvægt að foreldrar sýni áhuga, forvitnist um bækurnar sem börnin eru að lesa, séu á einhvern hátt þátttakendur, lesi fyrir þau og með þeim. Það er líka mikilvægt að festast ekki í að lesa alltaf á ákveðnum stað, það ætti enginn staður að vera heilagur fyrir heimalestur,“ segir Bjarnveig og bendir á ýmiss konar samninga sem hægt sé að útbúa með börnunum, til dæmis plan þar sem lesa á við óvenjulegar aðstæður, í svefnpoka, á trampólíni, með sólglernaugu, eða fá krakkana til að gefa bókunum stjörnu eftir lesturinn.

Þá segir Ebba að mikilvægt sé að halda áfram að lesa fyrir börn þó að þau séu farin að lesa sjálf.

„Það er undirstaðan fyrir þeirra lestur seinna meir. En fyrst og fremst þarf að virkja gleðina við lesturinn.“

Fylgstu með á Facebook
– Lindex Iceland
#LindexIceland

Stuttbuxur,
1915.–

Love your Summer

LINDEX

we make fashion feel good

VARÚÐ! BAR



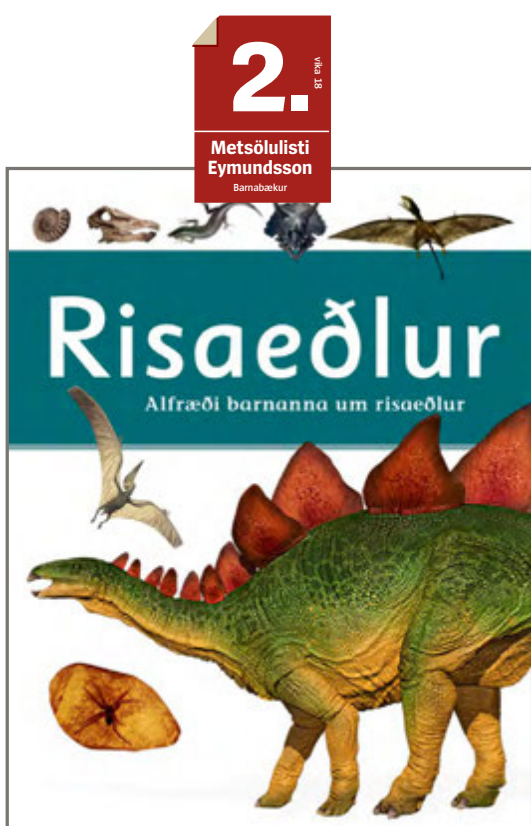
VARÚÐ!

Í ÞESSARI BÓK ERU BRJÁLUÐ VÉLMENNI!



Vill einhver kaupa litla bróður minn?

Nýjar sögur af hinum uppátækjasama Skúla. Hlátur er smitandi!



SKOÐUM RISAEDLUR

Skýr myndræn framsetning gerir heim risaeðlanna aðgengilegan og spennandi



KOMDU MEÐ Í ÆVINTÝRALEGA FERÐ

Gátur, þrautir og verkefni á hverri opnu



* Lestur er ávanabindandi og getur skapað fjörugar umræður. Getur valdið auknum orðaforða og víðsýni. Takist inn í skömmtum sem hæfa hverjum og einum. Má deila með öðrum að vild. Bráðsmitandi!



ARNABÆKUR*



Hugljúf og skemmtileg saga um
kosti þess að skera sig úr hópnum

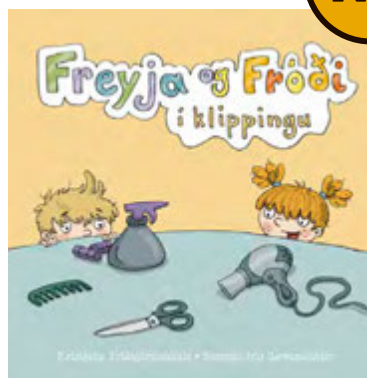


„Engillinn í vesturbænum er
sannur gleðigjafi ...“

KASTLJÓS, RÚV

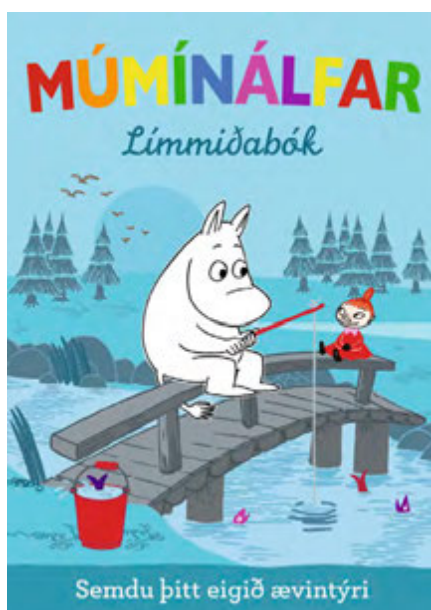


NÝ



**Freyja og Fróði eru Tumi
og Emma 21. aldarinnar.**

Lesið líka bækurnar Freyja og Fróði í sundi
og Freyja og Fróði hjá tannlækni



Semdu þitt eigið ævintýri

Kynnum börnin fyrir töfrandi veröld
Múmínálfanna



NÝ



Tvær nýjar bækur um fyndnustu
mæðgur í heimi



Heillandi og skemmtileg tómstund

Fuglaskoðun er að mörgu leyti heppilegt tómstundagaman fyrir börn. Fuglarnir sjálfir eru fallegir og skemmtilegir en fuglaskoðun krefst líka útiveru og um leið oft ferðalaga og gönguferða í náttúrunni. Byrjendur geta nálgst upplýsingar um fugla víða á netinu.

Áhugi landsmanna á fuglum fer vaxandi enda er fuglaskoðun bæði heillandi og skemmtilegt tómstundagaman fyrir börn jafnt sem fullorðna að sögn Jóhanns Óla Hilmarssonar, formanns Fuglaverndar og náttúruljósmyndara. „Fuglar eru alls staðar og fanga athygli okkar með látbragði og leikjum. Þessar fiðruðu skepnur eru merkilegar. Fjaðraskraut þeirra getur verið ægifagurt, þeir fljúga langar leiðir, byggja sér hreiður og verpa eggjum. Auk þess er fuglaskoðun heilsusamleg og fræðandi á margan hátt, henni fylgja gönguferðir, útivera og ferðalög. Við höfum orðið rækilega vör við þennan aukna áhuga hjá Fuglavernd, en það er eina félagið sem sinnir fuglum, fugla-áhugamönnum og hagsmunum beggja.“

Um allt land
Góða fuglaskoðunarstaði má finna um allt land að sögn Jóhanns og því lítið mál að stíga fyrstu skrefin og kynna fugla landsins fyrir börnum og unglingum. „Það á sérstaklega við um vorin og sumrin. Það fer nokkuð eftir landshlutum, hversu ríkuleg fuglafáan er á veturna. Þeir sem búa í Reykjavík geta farið niður að Tjörn en fyrstu kynni margra höfuðborgarbúa af fuglum eru þar. Við Reykjavíkurtjörn hafa sést yfir 100 fuglategundir og þar er tilvalið að æfa sig í að greina endur og máva. Út um allt land eru svipaðar tjarnir og spakir fuglar. Til að nefna nokkra



Jóhann við myndatöku. MYND/HALLA H.

” Auk þess er fuglaskoðun heilsusamleg og fræðandi á margan hátt.

Jóhann Óli Hilmarsson

staði má byrja á Suðurnesjum, þar eru víða fuglaríkar fjörur og tjarnir. Innnes bjóða upp á marga góða fuglastaði, t.d. Álftanes, Sel-tjarnarnes og Elliðavatn. Á Vesturlandi má nefna Breiðafjörð, en Látrabjarg er í toppsæti á Vestfjörðum, Mývatn er væntanlega kunnasti staðurinn á Norðurlandi, á Austfjörðum mætti nefna



Fuglaskoðun með grunnskólanemendum á Álftanesi. MYND/JÓHANN ÓLI HILMARSSON



Hrossagaukar í vordansi og ungur haförn. MYNDIR/JÓHANN ÓLI HILMARSSON



Djúpavog sérstaklega, á SA-landi Lón og Höfn og á Suðurlandi Friðlandið í Flóa, Vestmannaeyjar og hálendisstaðina Veiðivötn og Þjórsárver.“

Sjónauki nauðsynlegur
Til að stunda fuglaskoðun er nauðsynlegt að eiga sjónauka segir Jóhann. „Það er líka mjög gott að hafa meðferðis fuglabók auk vasabókar og blýants. Þannig er hægt að punkta hjá sér það sem fyrir augu ber, t.d. lista yfir fugla sem sjást þann daginn, lýsingar á fuglum o.fl. Síðar, þegar áhuginn er orðinn meiri, fá fuglaskoðarar sér oft fjarsjá (e. telescope). Fjarsjá er stór, eineygður sjónauki með 20-60 sinnum stækkun. Myndavél með aðdráttarlinsu verður þá einnig oft og tíðum hluti af útbúnaðinum.“

Fuglavernd vinnur nú að bók sem ætlað er að kynna fugla og líf þeirra fyrir börnum. Á fletti-spjöldum á kápu bókarinnar eru myndir af algengustu fuglategundum sem reikna má með að sjá í íslenskri náttúru. „Einnig má nefna Íslenskan fuglavísi sem kjörna handbók fyrir fuglaskoðara á öllum aldri. Fuglavefur námsgagnastofnunnar (www1.nams.is/fuglar) hefur notið vinsælda og vefur og fésbókarsíða Fuglaverndar eru vinsæl (fugla-vernd.is). Fuglavernd hefur auk þess gefið út handbók leikskólakennara um fugla, en hún nýtist einnig yngri bekkjum grunnskóla.“

Gleðin við völd í Danslistarskóla JSB

Danslistarskóli JSB stendur fyrir stuttum og bráðskemmtilegum vörnámskeiðum fyrir krakka á aldrinum þriggja til tólf ára. Þar geta krakkar og foreldrar þeirra fengið að kynnast dansinum og séð hvort þau langi að læra meira. Innritun fyrir skólaárið 2016-2017 er einnig hafin.

„Við höfum haldið þessi vörnámskeið í fjöldamörg ár og þau hafa ávallt mælst mjög vel fyrir. Við hugsum þau sem kynningu fyrir krakka og foreldra sem vilja fá örlitla innsýn inn í heim jazzballettsins og um hvað nútímalistdans snýst,“ segir Bára Magnúsdóttir, eigandi Danslistarskóla JSB. Vörnámskeiðin hefjast 24. maí, standa yfir í þrjár vikur en kennt er tvisvar í viku. „Það er tilvalið núna þegar skólunum er að ljúka að leyfa krökkunum að hreyfa sig og dansa,“ segir Bára.

Boðið er upp á jazzballett fyrir krakka á aldrinum 7-9 og 10-12 ára en dans- og leikjanámskeið fyrir 3-6 ára börn. „Börnin þurfa ekki að hafa lært neitt í dansi áður enda er þetta skemmtileg leið fyrir þau að vita hvort þau hafi gaman af jazzballett,“ segir Bára glaðlega. Hún segir dansinn afar skemmtilegan. „Í jazzballett er alltaf verið að segja einhverja sögu og í raun dregur það fram listamanninn í krökkunum.“

JSB er annars vegar með almenndan danslistarskóla sem sérhæfir sig í jazzballett. Námið er vinsælt og fjölbreytt og við hæfi allra. Megináhersla er lögð á jazzdans (street jazz, lyrical jazz, musical jazz, temporary jazz o.fl., alhliða líkamsþjálfun og danstækni). Hins vegar rekur JSB einnig sérstaka listdansbraut sem hefst með fornámi fyrir 7-9 ára börn en tíu ára gömul geta þau tekið inntökupróf inn á listdansbrautina. Á menntaskólaárum gildir námið í skólunum til 51 einingar.



Jazzballett er fjölbreyttur og bráðskemmtilegur.

” Börnin þurfa ekki að hafa lært neitt í dansi áður enda er þetta skemmtileg leið fyrir þau að vita hvort þau hafi gaman af jazzballett.

Bára Magnúsdóttir

„Við höfum nú opnað fyrir innritun fyrir skólaárið 2016 til 2017 og ég hvet fólkið til að skrá börnin sín sem fyrst, bæði þau sem hafa verið í skólunum síðustu ár og þau sem vilja hefja nám í haust, því aðsóknin er iðulega mikil,“ segir Bára.

Nánari upplýsingar má fá í síma 5813730 og á jsb.is



Gleðin skín úr hverju andliti.



Nemendur í Danslistarskóla JSB eru á öllum aldri. Hér má sjá þá yngstu á nemendasýningunni sem haldin var í Borgarleikhúsinu.



Nemendasýning Danslistarskóla JSB er hápunktur vetrarstarfsins enda má þar sjá frábær atriði.

Sumarlífið er barnaleikur

2.890,-/stk.

MAMMUT barnastólar

VANDRING BJÖRN
mjúkdýr 2.690,-/stk.

MAMMUT
barnaborð
4.890,-/stk.

GULLGOSSE
mjúkdýr
1.150,-

1.550,-/10 í setti

DUKTIG kaffi-/tesett

MAMMUT
barnakollar
1.150,-/stk.

6.490,-/stk.

MAMMUT hringlaga barnaborð



Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - www.IKEA.is





Það er góð regla að kaupa nýja sólvörn á hverju sumri.

Ekki nota gamla sólarvörn

Rannsóknir sýna að gömul sólvarkrem eru stútfull af bakteríum og sveppum. Sérstaklega er sólarvörn slæm sem hefur legið í hita, til dæmis á baðströnd. Kaupið því nýja í stað þess að taka upp sólarvörnina síðan í fyrra. Danskur yfirlæknir, Hans Christian Wulf, ráðleggur fólki í samtali við danska útvarpið að henda gömlu vörninni og kaupa nýja. Hann bætir síðan við: „Ef þið eigið afgang síðan í fyrra þá hafið þið notað of lítið af vörn. Það þarf að setja sólarvörn á sig nokkrum sinnum yfir daginn og á allan líkamann, líka andlitið,“ segir hann. Ekki má gleyma eyrunum. „Það er helst í kringum nef og eyru sem Danir fá húðkrabbamein,“ segir læknirinn.

Hans Christian er ekki endilega á því að einhverjar merkjavörur séu bestar í sólarvörnum. „Maður á að nota það sem hentar húðinni best.“



Allur er varinn góður.

Nauðsynlegt öryggistæki

Allir foreldrar eru hræddir um börnin sín á ferðalögum, hvort sem ferðast er innanlands eða utan. Öryggisband sem fest er á handlegg barnsins er því afar sniðug lausn. Á armbandið er skrifað nafn barnsins, dvalarstaður, símanúmer og annað sem skiptir máli.

Norskt fyrirtæki sem starf-
rækt er í Stavanger framleiðir
öryggisarmböndin og hægt er að
panta þau til Íslands í gegnum síð-
una www.travelsafety.no. Hægt
er að velja um sjö líti en í pakk-
num eru 10 armbönd, 10 nafnspjöld
og einn vatnsheldur penni. Arm-
böndin líkjust þeim sem notuð eru
við tónlistarhátíðir. Armbandið er
vatnshelt og ekki er hægt að losa
 það af nema með skærum.

Auðvitað vill enginn missa sjón-
ar á barni sínu og betra að það
gerist ekki. Öryggisarmbandið
getur losað foreldra við sífelldar
áhyggjur af barninu. Ef það verður
viðskila er það í öllu falli merkt.
Okkur er ekki kunnugt um að öryg-
gisarmbandið fáiast hér á landi.

VINSÆLL PITSUFISKUR

Stundum er erfitt að fá börn til að borða grænmeti og fisk. Þá má reyna að kalla matinn spennandi nöfnum. Á vefsíðunni Uppáhaldsuppskriftir leikskólabarna er að finna uppskriftir að vinsælum réttum sem eldaðir eru á leikskólum landsins. Þar á meðal er uppskrift að pitsufiski en flest börn sperra eyrun þegar þau heyra orðið pítsa og eru líkleg til að vilja smakka. Í sósninni er mikið af grænmeti og kryddjurtum sem heyra til pitsum. Grænmetið er hins vegar maukað niður og hellt yfir fiskinn en með því að mauka grænmeti má oft tryggja að börnin borði það. Fiskurinn er falinn á botninum og er yfirleitt borðaður með bestu lyst enda pitsubragðið yfirgnæfandi.

PITSUFISKUR

Ýsa eða þorskur í
 bitum
 2 hvítlauksrif
 1 rauð paprika
 1 gul paprika
 1 græn paprika
 2 msk. basilíka eða
 steinselja
 1 dós saxaðir
 niðursoðnir tómatar
 eða nýr vel
 þroskaðir tómatar

- Allt grænmetið ásamt tómötunum er maukað saman í matvinnsluvél eða fínsaxað og hrært saman.
- Fiskurinn lagður í eldfast mót, grænmetismaukinu hellt yfir. Að lokum er osti dreift yfir.
- Bakað í ofni við 200 gráður í um 15-20 mín.
- Hér er hægt að breyta magni grænmetis sem og tegundum, allt eftir því hvað er til hverju sinni.



Sjónvarp **365**



NÝTT – BÍÓMYNDIR Á 0 KR.

Sjónvarp 365 veitir áskrifendum að völdum tilboðspökkum* aðgang að frábæru sjónvarpsefni fyrir 0 kr. – og margt fleira

- Yfir 130 bíómyndir fylgja með í hverjum mánuði
- Aðgangur að Stöð 2 Maraþon með yfir 500 íslenska og erlenda þætti á 0 kr.
- Níu erlendar sjónvarpsstöðvum á 0 kr.

- Tímaflakki og Stöð 2 Frelsi þegar þér hentar
- Möguleiki á að kaupa aðgang að stökum íþróttaviðburðum

*Fylgir með Skemmtipakkanum, Stórapakkanum og Risapakkanum.