

SUMMAR&BÖÖRN

MIÐVIKUDAGUR 27. MAÍ 2015

Kynningarblað Leikir, uppskriftir, söfn, leikföng og skemmtun.



Roan-barnavagnarnir eru vandaðir og fallegir. Vinsælasti vagninn í Barninu Okkar heitir Kortina og samanstendur af vagn- og kerrustykki og skiptitösku og kostar aðeins 99.900 krónur.



Vöruúrvalið í Barninu Okkar er fjölbreytt og fæst þar meðal annars vandaður barnafatnaður fyrir yngstu börnin.



Hjónin Theodóra Elísabet Smáradóttir og Sigurður Jónsson opnuðu verslunina Barnið Okkar í desember síðastliðnum. Þar bjóða þau vandaðar og fallegar vörur frá þekktum framleiðendum auk eigin hönnunar.

MYNDR/VILHELM

Ný verslun með vandaðar barnavörur

Verslunin **Barnið Okkar** var opnuð nýlega í Hlíðasmára 4 í Kópavogi. Hún er í eigu hjóna sem hafa það að markmiði að bjóða vandaðar, góðar og fallegar vörur sem uppfylla þær þarfir og kröfur sem þau telja að skipti mestu máli er kemur að börnunum okkar.



Í versluninni Barnið Okkar má finna vandaðar og fallegar vörur fyrir börn. Verslunina reka hjón sem fyrir áhugann einn leiddust út í reksturinn þegar þau undirbyggju komu sinnar eigin dóttur í heiminn. Fyrir eiga þau og reka fleiri fyrirtæki og búa að góðri reynslu og þekkingu er kemur að hönnun og framleiðslu, sem hefur verið þeirra aðalsvið síðan árið 2004 þegar þau hófu að hanna og framleiða vörur ætlaðar hundum undir merkinu Theo, sem seldar hafa verið víðs vegar um allan heim. „Þetta byrjaði með því að við vorum að leita að barnavagni hér heima fyrir um þremur árum þegar við áttum von á okkar fyrsta barni. Við fundum ekki það sem við vorum að leita að og fannst úrvalið hér ansi takmarkað svo við enduðum á að finna vagn í Þýskalandi sem uppfyllti kröfur okkar, fluttum hann með okkur heim og vorum svona rosalega ánægð,“ segir Theodóra Elísabet Smáradóttir, sem á Barnið Okkar ásamt Sigurði Jónssyni, manni sínum.

Roan-barnavagnar til Íslands

Þau höfðu samband við framleiðandann og fengu umboð fyrir

Roan-barnavagna hér á landi. „Vagnarnir eru framleiddir í Evrópu af fjölskyldufyrirtæki sem hefur gert vagnana frá því 1970 og eru þeir þekktir víða erlendis. Við byrjuðum á að bjóða vagnana í gegnum netverslunina barnidokkar.is. Viðtökur varu góðar og fólk ánæggt með að fá nýtt og vandað merki inn á íslenska markaðinn.“

Verkefnið vatt upp á sig og opnuðu þau Theodóra og Sigurður verslunina Barnið Okkar í desember síðastliðnum í Hlíðasmára 4 í Kópavogi. „Það virðast allir geta fundið vagn við sitt hæfi hjá okkur þrátt fyrir ólíkar þarfir sem fólk vill að vagninn uppfylli. Vinsælasti vagninn heitir Kortina og er virkilega vandaður og fallegur vagn sem samanstendur af vagnstykki, kerrustykki og skiptitösku sem kostar allt saman 99.900 krónur og dugur fyrir barnið allan tímann sem það er í vagni og kerru. Fólk er mjög ánæggt með að fá svona vandaðan og veglegan barnavagn á þetta góðu verði.

Við bjóðum einnig fleiri gerðir vagna ásamt því að fólk stendur til boða að hanna sinn eigin vagn sem hefur verið mjög skemmtilegt að fylgjast með, litavalið er yfirleitt í dökkum stíl okkar Íslendinga þótt sumir fari alla leið í litadýrðinni,“ útskýrir Theodóra.

Hanna eigin vörur út frá reynslu

Þar sem Theodóra hefur áralanga reynslu af hönnun og framleiðslu fór hana fljótlega að langa

að hanna og framleiða sjálf barnavörur sem þau hjónin töldu að gera mætti betri eftir eigin reynslu á notkun svipaðra vara. Meðal þessara vara voru rimlahlíf í barnarúm, eða stuðkantar eins og það er oft kallað, sem ekki lekur stöðugt niður og brjóstagjafapúði sem er bakteríufráhrindandi. „Brjóstagjafapúðinn er hannaður út frá eigin reynslu. Við áttum brjóstagjafapúða þegar dóttir okkar var lítil og það angraði mig mikið hversu greiða leið ungbarnagubb og mjólk áttu í gegnum áklæðið og beinustu leið inn í fyllingu púðans þar sem allt safnaðist saman. Tilhugsunin um bakteríupartíði var að fara með mig. Það var auðvitað hægt að taka áklæðið af og þvo það en fyrir mér var það ekki nóg þar sem áklæðið blotnaði í gegn og kom því ekki í veg fyrir að vökvinn færi beinustu leið inn í fyllingu púðans. Fraudkúlurnar féllu fljótt saman svo púðinn hélt illa lögun og lak stöðugt undan barninu ásamt því að ískriði í fraudkúlunum var heldur ónotalegt. Brjóstagjafapúðinn okkar hleypir engum vökva í gegnum sig en nær samt að lofta vel um fyllinguna. Hann mótast vel, heldur lögun allan gjafatímann og er laus við ískur frá fyllingunni.

Púðanum fylgir áklæði að eigin vali og bjóðum við upp á mjög fallegt áklæði í gráum lit sem sámir sér vel í flestum sófum en sjálf hef ég aldrei skilið hvers vegna áklæðin eru yfirleitt marglit og skræpótt í stað hlýlegri lita sem passa vel við flesta sófa. Verð á púðanum með áklæði er 14.900 krónur.“

Stuðkantarinn er einnig hannaður út frá reynslu þeirra hjóna. „Þetta var eitthvað sem okkur fannst vanta á markaðinn, kanturinn sem við áttum fyrir dóttur okkar var sífellt að leka niður og var til vandræða. Við hönnuðum því okkar eigin sem er sérstaklega þykkur og veglegur. Hann heldur lögun sinni vel og lekur ekki niður. Við notum sérstakt efni í innra byrðið sem veldur ekki ertingu og er því öruggt fyrir öndunarveg ungra barna

ásamt því að vera bakteríufráhrindandi.“

Vörurnar líka í netverslun

Vöruúrvalið í versluninni hefur verið aukið smátt og smátt og stefnan er að halda því áfram. „Auk alls þessa erum við að hanna og framleiða barnapeysur úr íslenskri ull og vönduð sængurverasett ásamt því að bjóða upp á sængur og kodda frá Dún og fiður. Við erum með fallegan og vandaðan barnafatnað fyrir yngstu börnin ásamt því að bjóða snuð og pela frá sænskum framleiðanda sem hefur framleitt vörurnar frá árinu 1940. Þetta eru góðar og traustar vörur enda Svíar þekktir fyrir örugga framleiðslu,“ segir Theodóra og brosir.

Hægt er að nálgast vörurnar í versluninni Barnið Okkar í Hlíðasmára 4 eða í netverslun barnidokkar.is

Stór og góður svefnpoki úr 100% ull sem hægt er að fá í stíl við barnavagnana. Verð frá 15.900 krónum.

Stuðkantarinn er hannaður og framleiddur af Theodóru og Sigurði og er hann þykkur og veglegur og lekur ekki niður. Sængurfötin eru einnig þeirra framleiðsla.



Bananaís er einfalt að útbúa og geta börnin jafnvel gert hann sjálf. Auk þess er hann ljúffengur á bragðið.



Mangóísinn er hollur og góður. Hægt er að breyta til og nota jarðarber í stað mangós.

Einfaldir og hollari eftirréttir

Hollur matur er mikilvægur börnum jafnt sem fullorðnum. Það er þó alltaf gaman að bregða út af venjunni og fá sér eitthvað gott. Eftirréttir og sælgæti þarf þó ekki að vera fullt af óhollustu heldur má nota hráefni eins og ávexti, kókos, döðlur og hnetur.

Guðrún Ásdís Sturlaugsdóttir hefur undanfarið ár hugsað vel um heilsuna og hollt mataræði en hún er með síðuna Heilshugar á sínum snærum þar sem hún birtir uppskriftir, árangursögur og fleira. „Við hjónin ákváðum fyrir nokkrum árum að taka til í mataræðinu og breyta algjörlega um lífsstíl. Áhrifin af lífsstílsbreytingunni á eldri dóttur okkar, sem er í dag sjö ára, eru augljós og hún hefur lært mikið af þessum breytingum og veit hvað er hollt og hvað óhollt. Við foreldrarir erum fyrirmyndir barna okkar og við veljum það sem er til í skápunum. Ef þeir eru fullir af kexi og snakki þá er meira borðað af því,“ segir Guðrún.



Guðrúnu finnst skemmtilegt að gera alls kyns sætindi, enda mikið fyrir það. Nú notar hún hollari hráefni eins og möndlusmjör, hnetur, döðlur og fleira.

Fjölskylda Guðrúnar er hrifin af mexíkóskum mat og uppáhaldið er mexíkóskt lasagna með nóg af heimatilbúnu guacamole og salsasósu en oftast elda þau kjúklingarétti og kjúklingasalöt. „Við búum á Spáni eins og stendur og þetta hefur verið svo-

lítill barátta hér varðandi nesti í skólann. Mörg börn taka með sér brauð með súkkulaði í nesti sem við erum ekki alveg tilbúin að samþykkja en stelpunum þykir spennandi. Við sömdum að endingu um að föstudagar væru sérstakir dagar sem mætti taka með öðruvísi nesti.“

Hér gefur Guðrún nokkrar uppskriftir að eftirréttum í hollari kantinum og geta krakkarnir verið með í að útbúa þá. Fleiri góðar uppskriftir má finna á Heilshugar.com.

Banana- og jarðarberjaís

1-2 bananar
nokkur jarðarber
70% súkkulaði
kókosmjöl (ef vill), má líka nota muldar hnetur og möndlur eða eitthvað annað gotterí.

Það er gott að byrja á því að skella bönunum og jarðarberjum á pinna og frysta í eina til tvær klukkustundir og síðan velta þeim upp úr súkkulaði og kókosmjöli.

Súkkulaðimús

Uppskriftin er fyrir einn.
1/3 lárpera (avókadó)
4 mjólkurismolar (eða ísköld mjólk en verður þykkara með mjólkurklaka – ég frysti mjólk í klakapokum).

3 tsk. hreint kakó (gott að byrja á 2 tsk. og bæta frekar í eftir smekk)

2-3 tsk. sætuefni, ég nota síróp. Má prófa sig áfram með Stevia-dropa, Xylitol eða annað sætuefni, byrjið smátt og bætið út í eftir þörfum.

nokkrir vanilludropar
salt á hnífsoðdi

Allt sett í blandara og svo notið með bestu lyst.

Mangóís

Það er ótrúlega auðvelt að búa til þennan ís, eiginlega of einfalt!

1/2 mangó

Mangóið er hreinsað og sett í blandara. Maukað þar til mjúkt og þá hellt í stauþ-

Áhrifin af lífsstílsbreytingunni á eldri dóttur okkar eru augljós.



Súkkulaðimúsinn er gómsæt og girnileg og er tilvalinn eftirréttur á helgarkvöldi.

glös og þau sett í frysti. Eftir um það bil korter er íspinnaprikum stungið ofan í glösin. Leyfið svo ísnum að frjósa.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Bryndís Hauksdóttir, s. 512 5434, bryndis@365.is Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.



„Exemið nánast horfið á fjórum vikum!“
Eva Ruza Miljevic hefur notað Bioskin Junior vörurnar á 5 ára son sinn með frábærum árangri.



NÝTT
fyrir börn



Inniheldur ekki: stera, paraffin, lanolín, paraben og gervi ilmefti

Bioskin
Junior

Fyrir börn 3ja mánaða og eldri.

Daily Nourishing spray
Fljótandi úði, gengur hratt inn í húðina. Nærir og mýkir

Outbreak rescue cream
Róar og sefar þurra og sára húð. Engin takmörkun á notkun.

Sölustaðir: apótek og heilsuöðir

Síaukið úrval þroskandi leikfanga

Samverustundir fjölskyldunnar eru dýrmætar og á sumrin njóta börn og foreldrar þess að fá meiri tíma saman, ekki síst utandyra. IKEA býður upp á úrval barnavara sem gera sumarið enn ánægjulegra.

Börnin eiga það til að apa eftir þeim fullorðnu og vilja gera eins og mamma og pabbi. Að sama skapi ættu þeir fullorðnu að leyfa sér að ganga aðeins aftur í barndóm, enda verður maður aldrei of gamall til að leika sér. „Leikurinn er auðvitað í fyrsta sæti hjá börnunum og við erum mjög stolt af sívaxandi úrvali okkar af leikföngum sem eru skemmtileg, en jafnframt þroskandi og stuðla að hreyfingu barnanna. Við eigum sippubönd, sandkassadót, sirkusáhöld, tjöld, rólu og fleiri leikföng sem gefa ímyndunaraflinu frítt spil og efla börn á öllum aldri,“ segir Auður Gunnarsdóttir, sölustjóri.

„Sumarhúsgögnin eru áberandi í versluninni núna og þar fá börnin líka sitt. RESÖ bekkurinn hefur verið vinsæll, enda á frábæru verði og börnin elska að eiga eigið sæti sem hentar þeirra hæð. BUNSÖ plaststólarnir eru skemmtileg barnaútgáfa af litríku IKEA PS VAGÖ stólunum sem henta hvort sem er inni eða úti,“ segir Auður. „Svo þola sum barnahúsgögnin okkar líka notkun utandyra, t.d. MAMMUT línan.“

Auður segir samverustundir fjölskyldunnar á sumrin einkennast af annars vegar leik og hins vegar tilefnum til að njóta saman veitinga, hvort sem það er smurt nesti í lautarferðina eða stórveisla. „KALAS barnaborðbúnaðurinn er auðvitað ofboðslega vinsæll, og ég held að sú barnafjölskylda sé vandfundin sem ekki hefur haft KALAS á borðum. Svo er líka litríkur og skemmtilegur borðbúnaður í sumarlinunni sem ætti að falla í kramið hjá yngstu kynslóðinni; skálar, diskar, glös, sogrör og servíettur.“ Það ætti því að vera auðsótt mál að henda upp sumarlegri veislu hvar og hvenær sem er.



MAMMUT línan frá IKEA þolir notkun utandyra.

Auður segir IKEA bera mikla virðingu fyrir börnum og að þeirra hagsmunir séu hafðir í huga allt frá hönnun vörunnar. „Við leggjum metnað í úrvalið fyrir mikilvægasta fólkið og það er takmark okkar að sinna yngstu vinum okkar með sóma.“



Sumarlinunni tilheyrir litríkur og skemmtilegur borðbúnaður sem ætti að falla í kramið hjá yngstu kynslóðinni.



KALAS barnaborðbúnaðurinn er afar vinsæll og vandfundin sú barnafjölskylda sem ekki hefur haft KALAS á borðum.



BUNSÖ plaststólarnir eru skemmtileg barnaútgáfa af litríku IKEA PS VAGÖ stólunum sem henta hvort sem er inni eða úti.



RESÖ bekkurinn hefur verið vinsæll, enda á frábæru verði og börnin elska að eiga eigið sæti sem hentar þeirra hæð.

Nokkur ráð við vanlíðan barna í bíl

Flökurleiki og uppköst eru leiðir ferðafélagar og getur bílveiki barna sett strík í reikninginn þegar fjölskyldan leggur upp í ferðalög í fríum. Ekki er ljóst af hverju sumir finna frekar fyrir bílveiki en aðrir en börn á aldrinum tveggja til tólf ára virðast vera viðkvæmur hópur.

Vanlíðan í bíl, höfuðverkur, flökurleiki og jafnvel uppköst eru afleiðing misvísandi boða frá skynfærum líkamans. Innra eyrað nemur hreyfingu en taugar í útlimum ekki og heldur ekki augun ef barnið situr lágt og sér ekki út um gluggann eða horfir á skjá eða bók.

Einkenni bílveiki geta einnig verið fölví í andliti, svitamyndun, munnvatnsrennsli, svimi og kvíðatilfinningar.

Ekki er alveg ljóst af hverju sumir finna fyrir bílveiki en ekki aðrir en börn á aldrinum tveggja til tólf ára virðast vera viðkvæmari hópur.

Hvað er þá til ráða þegar fjölskyldan ætlar að ferðast á bíl í sumarfríinu?

- Draga má úr áhrifum misvísandi skynjunar. Reynið að hvetja barnið til að horfa út um gluggann frekar en einbeita sér að lestri, tölvuleikjum eða teiknimyndum á skjá.

- Ferðist á þeim tímum sem barnið er vant að sofa, til dæmis á kvöldin eða ef barnið er á þeim aldri að það legg-

ur sig á daginn mætti miða ferðir við þann tíma dags.

- Skipuleggið vel máltíð fyrir ferðalög. Fordrist stórar máltíðir rétt fyrir brottför og ekki ætti að gefa barninu fituríkan mat eða mikið kryddaðan mat rétt áður en lagt er af stað. Ef ferðin er tiltölulega stutt ætti jafnvel að sleppa því að borða áður. Barnið þarf þó að borða ef löng ferð er fram undan og þá er þurrkex og vatnssopi góður kostur áður en lagt er af stað.

- Ferskt loft. Góð loftræsting í bílnum gæti hjálpað til við að halda bílveiki í skefjum. Passið einnig að engin sterk lykt sé í bílnum á leiðinni, til dæmis ilmvatnslykt eða matarlykt.

- Afþreying. Reynið að hafa ofan af fyrir barninu með því að spjalla við það, syngja eða hlusta á tónlist.

- Engifer getur dregið úr áhrifum ferðaveiki. Reyna má að tyggja engiferrot

Engifer hefur reynst vel við ferðaveiki. Prófið að tyggja engiferrot eða engifersælgæti í bílnum.



Þurrkex stuttu fyrir brottför gæti dregið úr flökurleika í ferðinni.

Góð loftræsting í bílnum gæti hjálpað til við að halda bílveiki í skefjum.

eða engifernammi í ferðinni. Piparmynta hefur einnig reynst vel.

- Ef barnið sýnir einkenni bílveiki ætti að stöðva bílinn eins fljótt og hægt er og leyfa barninu að hreyfa sig úti eða leggast jafnvel á bakið með lokuð augun í nokkrar mínútur. Einnig mætti reyna að leggja kaldan klút á enni barnsins.

- Bílveikilyf. Ef bílveiki er vandamál ætti að ráðfæra sig við heimilislækni um önnur úrræði.

www.mayoclinic.org og www.doktor.is



Börn á aldrinum tveggja til tólf ára virðast vera viðkvæmur hópur í bíl. Reyna má að miða ferðalögin við þann tíma sem barnið sefur.

Eiturefnalaus sólarvörn

Bara það besta fyrir fjölskylduna þína!



Útsölustaðir: Apótekarinn, Lifandi markaður, Lyfjaval og Heimkaup.is.



Lagt verður af stað frá gömlu rafstöðinni við Elliðaár fimmtudaginn 11. júní klukkan 19.

Þöddulíf í Elliðaárdal

Staðið verður fyrir skordýraskoðun í Elliðaárdal fimmtudaginn 11. júní. Ferðin er liður í samstarfi Háskóla Íslands og Ferðafélags Íslands um göngu- og hjólaferðir undir yfirskriftinni „Með fróðleik í fararnesti“ sem hófst á aldarafmælisári skólans árið 2011.

Yfirskrift ferðarinnar er Þöddulíf en hún er farin í samstarfi við Ferðafélag barnanna og eru börn sérstaklega velkomin í gönguna, sem tekur í allt um tvo tíma. Hrefna Sigurjónsdóttir, prófessor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands, og Gísli Már Gíslason, prófessor við Líf- og umhverfisvísindadeild skólans, munu fræða ferðalanga um heim skordýranna.

Allir sem mæta í gönguna eru hvattir til að koma með ílát og stækkunargler sem gerir ferðina að algjöru ævintýri. Skordýr eru enda fjölbreyttasti flokkur dýra á jörðinni og á Íslandi hefur skordýrum fjölgað undanfarið ár af ýmsum ástæðum.

Í ferðum „Með fróðleik í fararnesti“ blandast saman reynsla og þekking fararstjóra Ferðafélagsins og þekking kennara og vísindamanna háskólans í áhugaverðum ferðum um höfuðborgarsvæðið og næsta nágrenni þess. Ferðirnar verða níu talsins á árinu 2015 og tekur hver um tvær klukkustundir. Markmiðið með samstarfinu er að vekja áhuga almennings á fræðslu og hollri útvíst og fjölga valkostum í þeim efnum. Um leið er vakin athygli og vonandi áhugi á fjölbreyttri starfsemi háskólans og Ferðafélagsins.

Þátttaka í ferðinni þann 11. júní er ókeypis að venju og allir eru velkomnir. Brottför er klukkan 19 frá gömlu rafstöðinni við Elliðaár.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F T





Suðurlandsbraut 32



TRI VERSLUN býður viðskiptavinum sínum að dreifa greiðslum í allt að 36 mánuði í samstarfi við **BORGUN**

BORGUN

HYBRID & FERÐAHJÓI



pýsk gæði á góðu verði!

CUBE

WWW.TRI.IS

- Opnunartími @ TRI VERSLUN -

SHIMANO

Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00

Laugardaga kl. 10:00 til 16:00

SHIMANO

Flott sumarföt

Peysa
5395.-Bolur
3595.-Kjöll
5995.-Pils
6595.-

Facebook/lanaReykjavik

Laugavegi 53b
Sími: 552-3737Opíð mán - föst frá 10-18
Laugardaga frá 10-17

Fróðleg söfn fyrir börnin um allt land

Mikinn fjöldi skemmtilegra safna og garða er að finna víða um land sem stíluð eru inn á börn og unglina. Viðfangsefni þeirra eru afar fjölbreytt og má meðal annars nefna tröll, galdramenn, gömul leikföng og skrautlega steina.

Margir foreldrar þekkja hversu erfitt það getur verið að fá börn og unglina til að heimsækja söfn á ferð um landið. Fjöldmörg áhugaverð og skemmtileg söfn og garða er þó að finna um allt land og eru mörg þeirra sérstaklega stíluð inn á börn og unglina. Þar má finna afar fjölbreyttan fróðleik og skemmtun sem sannarlega getur sett skemmtilegan svip á sumarleyfið.

Leikfangasýning

Gömul leikföng eru til sýnis í Friðbjarnarhúsi á Akureyri. Upphaf sýningarinnar má rekja til leikfangasýningar sem opnuð var í húsinu árið 2010 en þar sýndi Guðbjörg Ringsted gömul leikföng sem hún hafði safnað markvisst í 22 ár. Foreldrar, afar og ömmur munu örugglega þekkja mörg leikfanganna á meðan yngstu börnin kynnast nýjum og vafalaust forvitnilegum leikföngum. Elsti gripur sýningarinnar er brúða með postulínshöfuð frá 1880-1890. Friðbjarnarhús inniheldur einnig nokkur rými þar sem börn geta leikið og litað. Sýningin er opin alla daga, frá 1. júní til 31. ágúst, milli kl. 13 og 17. Nánari upplýsingar má finna á www.visitakureyri.is.

Galdrasafnið

Ferðalangar hafa um fimmtán ára skeið fjölmennt á Galdrasafnið á Hólmavík. Þar geta gestir kynnt sér fjölbreyttan fróðleik um íslensk galdramál, ýmsa galdrakarla og -kerlingar og þjóðtrú sem tengist því viðfangsefni. Áhugasamir geta kynnt sér hvernig vekja á upp drauga og hvernig kveða eigi þá niður, sem er ekki síður nauðsynleg kunnátta. Gestir kynnast hvernig koma eigi sér upp nábrókum og læra þann góða eiginleika gera sig ósýnilegan. Safnið er opið alla daga vikunnar í sumar milli kl. 10-18 en frá kl. 12-18 tímabilið 16. ágúst til 31. ágúst. Nánari upplýsingar má finna á www.galdrasyn-ing.is.

Tröllagarðurinn

Í Tröllagarðinum í Fossatúni, skammt frá Borgarnesi, eru tröllin í forgrunni eins og nafnið gefur til kynna. Gestir geta tekið þátt í Tröllaleikjum sem eru fjölskylduvæn skemmtun þar sem allir fjölskyldumeðlimir geta leikið sér saman. Spila má tröllagolf, tröllatennis, tröllatog, tröllaspark, tröllablað og tröllaparís svo nokkrir leikir séu nefndir. Víða um svæðið má skoða og kynnast betur ýmsum tröllum og ef vel er farið að þeim má örugglega taka myndir af þeim með yngstu kynslóðinni. Nánari upplýsingar má finna á www.fossatun.is.



Gryla og tröllin vaka yfir gestum í Fossatúni. Stíltir gestir fá að vera með á mynd.

MYND/MARKAÐSSTOFA VESTURLANDS



Heimsókn í Steinasafn Petru á Stöðvarfirði er mikil upplifun.

MYND/VALLI

Skrímslasetrið

Skrímslasetrið á Bíldudal er fyrir hugrakka krakka og unglina og jafnvel foreldra líka. Þar er haldið utan um margar af þeim skrímslasögum sem fylgt hafa þjóðinni í gegnum aldirnar og hrætt landsmenn á öllum aldri. Safnið inniheldur fróðleik um helstu skrímslategundir sem sést hafa hér á landi auk þess sem greint er frá viðureignum skrímsla og manna síðustu aldir. Umgjörð sýningarinnar er spennandi og skemmtileg og hefur vakið hrifningu gesta, ekki síst yngstu kynslóðarinnar. Safnið er opið daglega frá

15. maí til 10. september og þurfa börn yngri en tíu ára að vera í fylgd fullorðinna. Nánari upplýsingar má finna á www.skrimsli.is.

Steinasafn

Steinasafn Petru á Stöðvarfirði er mikil upplifun fyrir alla aldursþópá. Safnið, sem er í einkaeigu, var sett á fót af Petru Sveinsdóttur sem safnaði steinum í fjöllum um við Stöðvarfjörð frá barnæsku og langt fram á efri aldursár. Í dag fyllir safnið og minjagripasalan húsið hennar Petru og garðinn sem einnig er orðinn hluti af safninu. Steinasafnið er vinsæll viðkomustaður ferðamanna, jafnt innlendra og erlendra, enda stærsta steinasafn sinnar tegundar í Evrópu með þúsundir steina. Safnið er opið alla daga vikunnar, frá 1. maí til 30. september, milli kl. 9 og 18. Nánari upplýsingar má finna á www.steinapetra.is.

Á vefjum upplýsingamiðstöðva ferðamála um allt land má finna nánari upplýsingar um söfn og garða fyrir börn og unglina.

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu.

Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448

eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

Engin aukaeefni í Hipp-barnamat

Hipp býður upp á fjölbreytt úrval af lífrænum, bragðgóðum og heilnæmum barnamat fyrir börn á öllum stigum aðlögunar að fastri fæðu. Allar Hipp-vörurnar eru greinilega auðkenndar með aldri, til að auðvelda þér að velja bestu vörurnar fyrir barnið þitt.

Hipp lífrænn barnamat hentar vel frá því að byrjað er að venja barnið af brjósti til þriggja ára aldurs. Hipp-línan inniheldur mikið úrval af krukku-umat, sem hentar hverju aldurs- og þroskaskeiði, grauta, ávaxtamauk, máltíðir sem hita má upp, drykki, snarl og mjólkurbloðndur. Allt er þetta framleitt úr lífrænum innihaldsefnum af bestu gerð og hreinleikinn prófaður á öllum framleiðslustigum,“ segir Bjarni Kjartansson, sölustjóri hjá Icepharma.

Lífrænt ræktað hráefni

Hipp-vörurnar innihalda engin erfðabreytt efni og eru eingöngu unnar úr lífrænt ræktaðu hráefni. Ávextir, grænmeti og korn sem notuð eru í barnamatinn hafa ekki verið úduð með skaðlegum efnum og kjöt sem notað er í vörurnar hefur ekki verið meðhöndlað með vaxtarhormónum eða sýklalyfjum. Allt hráefni er ræktað án notkunar meindýraeiturs.

Strangar gæðakröfur

„Allar vörur Hipp fara í gegnum 260 mismunandi gæðapróf og viðskiptavinurinn getur treyst því að gæðastaðlar Hipp eru eins og best verður á kosið, hvar sem er í ræktunar- og framleiðsluferli varanna,“ segir Bjarni.

„Meðal annars eru gerðar prófanir á jarðvegi, greiningar á hráefni og eftirlit með tilbúinni vöru lýtur ströngustu kröfum um gæðastjórnun.“

Vörur fyrir börn með ofnæmi eða óþol

Hvert barn er einstakt og þess vegna býður Hipp upp á mikið úrval matar og drykkjar, þar á meðal glútenfrjár vörur, vörur fyrir þá sem aðeins neyta grænmetis og vörur án mjólkur eða mjólkursykurs, hveitis eða eggja.



Bjarni Kjartansson, sölustjóri Icepharma. Hipp býður upp á mikið úrval matar og drykkja.

MYND/STEFAN

„Inni á síðunni okkar www.hipp.is eru ítarlegar lýsingar á innihaldsefnum og einnig sérstakt leitarkerfi sem auðveldar foreldrum að finna þann barnamat sem hentar barninu ef það þarf sérþæði vegna ofnæmis eða óþols,“ útskýrir Bjarni.

Hipp barnaklúbburinn

Kíktu í heimsókn á www.hipp.is og skráðu þig í Hipp barnaklúbbinn. Barnaklúbbsmeðlimir fá sendan glaðning ásamt upplýsingum.

Enginn of gamall fyrir Hipp

„Skvísurnar frá Hipp eru mjög vinsælar og henta börnum frá 4 mánaða aldri og upp úr. Þær fást í handhægum endurlokalegum umbúðum og eru því frábærar í ferðalagið. Við vitum til þess að fullorðið íþróttafólk notar þær sem millimál til að fá góða og jafna orku. Það er enginn of gamall fyrir Hipp-skvísu,“ segir Bjarni.



FYLGIST MED HIPPI Á FACEBOOK

- Hipp-gjafir, prufur og smakk fyrir krílið
 - Freistandi tilboð
 - Góð ráð og gagnlegar upplýsingar
 - Kynning á nýjungum frá Hipp
 - Skemmtilegir leikir með flottum vinningum
- Nánar á www.hipp.is og á Facebook.



Við ♥ lífrænt



♥ án rotvarnarefna ♥ enginn viðbættur sykur



hipp.is · facebook



Xotic
Xotic Coconut jógúrt

- Án Soja
- Án Mjólkur
- Án Glúten
- Vegan

Exotic coconut jógúrtið inniheldur 21% kókosrjóma og er frábært eitt og sér eða sem viðbót í matargerð. 4 frábærar bragðtegundir: skógarberja, mangó, límónu og sítrónu.

Fæst í Fjarðarkaup, Hagkaup, Krónunni, Melabúðinni og Nettó.



Börn hafa afskaplega gaman af því að vera úti, hlaupa um og fara í leiki.

Epli, perur og Prins Póló

Nú þegar glittir í sumarið og kuldagallinn er kominn inn í skáp með loðskóm og lúffum flykkjast börnin út í leik. Þá er gott að kunna skemmtilega leiki. Fjöldamarga slíka er að finna á vefsíðunni leikjavefurinn.is.

Leikjunum á síðunni leikjavefurinn.is hefur verið safnað saman af kennurum og kennaraefnum, og þótt þeir séu ætlaðir í námi og kennslu nýstast þeir einnig þrýðilega vel úti í garði.

Prins Póló

Einn byrjar á að ver'ann. Hann stillir sér upp á móti hópnum í um 10 til 15 metra fjarlægð. Hinir raða sér upp í röð, hlið við hlið. Sá sem er hann ákveður einhvern flokk, til dæmis bílategundir, fatamerki eða súkkulaðitegundir. Hann er búinn að ákveða einn undirflokk sem hann heldur fyrir sig. Því næst kallar hann til hópsins hvaða flokk hann hafi valið, til dæmis bílategund (hann er síðan búinn að ákveða að rétta tegundin sé t.d. Toyota).

Þá á hópurinn að giska hver bílategundin er. Fyrsti til hægri eða vinstri byrjar, ef hann giskar vitlaust giskar næsti við hlið hans og svo koll af koll. Þegar einn úr hópnum giskar á rétt hleypur sá sem er hann af stað í átt að hópnum, sá sem giskaði rétt gerir slíkt hið sama í hina áttina, þegar þeir eru komnir út í enda kalla þeir PRINS, snúa við og hlaupa til baka. Þegar þeir eru komnir til baka kalla þeir PÓLÓ.

Ef sá sem giskaði rétt er á undan heldur sá sem var hann áfram og ákveður nýja tegund. Ef hann hins vegar var á undan þeim sem giskaði rétt fær hann að fara yfir til hópsins og hinn er hann. Ef enginn giskar rétt segir sá sem er hann fyrsta stafinn í orðinu og hinir reyna þá aftur að giska.

Epli og perur

Þessi leikur hentar vel þegar farið er með krakka í sund. Gott er að vera í laug þar sem öll börnin ná í botn.

Krakkarnir haldast í hendur og mynda hring í lauginni. Síðan er hoppað upp og niður og um leið er farið með vísuna Epli og perur:

„Epli og perur vaxa á trjánnum, þegar þau þroskast þá detta þau niður.“

Þegar ávextirnir detta niður eiga



Svo má líka fara í klassíska leiki eins og snúsnú.

allir krakkarnir að fara í kaf. Markmiðið er að allir nái að setjast á botninn.

Fallin spýta

Byrjað er á að finna spýtu í góðri stærð, allt að 50 sm langa, sem er síðan stillt upp við vegg. Einn þátttakandi er valinn til að biða hjá spýtunni. Hann snýr sér undan og telur upp í fimmtíu. Á meðan hlaupa aðrir þátttakendur og fela sig. Markmiðið er að sá sem er hjá spýtunni finni alla hina. Um leið og spýtumaðurinn sér einhvern úr hópnum, t.d. Gunnu, hleypur hann að spýtunni og kallar hátt „fallin spýta fyrir Gunnu, einn, tveir og þrír.“ Þá fer Gunna og bíður á fyrir fram ákveðnum stað. Þátttakendur sem földu sig eiga að reyna að komast að spýtunni, kasta henni eins langt og þeir geta og kalla „fallin spýta fyrir öllum, einn, tveir og þrír“. Ef það tekst er þar með búið að frelsa alla sem hafa náðst, og leikurinn heldur áfram.

Leiknum er lokið þegar sá sem passar spýtuna er búinn að ná öllum.

Kisugrey

Þessi leikur er finnst til að hrista saman hóp sem þekktist ekki allt of vel.

Hópurinn situr í hring á jörðinni. Einn er hann og fer hann inn í miðjan hringinn og leikur kisu. Kisan labbar um í hringnum, stoppar fyrir framan einn þátttakandann og mjálmar þrisvar sinnum. Sá þarf að strjúka kisu um hausinn og segja „kisugrey“ án þess að fara að hlæja. Geti þátttakandinn ekki stillt sig um að hlæja þarf hann að skipta um hlutverk við kisuana.

Apaleikurinn

Tveir og tveir krakkar para sig saman. Annar leikur tré og hinn apa. Þegar stjórnandi leiksins gefur merki á apinn að klifra upp í tréð og gefa frá sér apahljóð.

Næst eru það þrír og þrír sem para sig saman. Þegar stjórnandinn gefur merki á einn af þessum þremur að leika sjóræningja sem þarf að kasta upp og hinir tveir taka höndum saman og leika skipsbrúnina sem sjóræninginn kastar sér á.

Loks eru það fjórir og fjórir sem para sig saman. Þegar stjórnandinn gefur merki eiga þessir fjórir að mynda fíl. Einn fer á fjóra fætur, annar sest klovvega yfir hann og myndar rana með höndunum og tveir mynda eyru sitt hvoru megin við búkinn. Nú setur stjórnandinn tónlist í gang og allir nemendurnir dansa hingað og þangað. Þegar stjórnandinn stöðvar tónlistina og kallar t.d. sjóræningi, þá hópast víðeigandi hópar saman og framkvæma látbragðið. Þá er tónlistin sett aftur af stað.

Mennskur hnútur

Þátttakendur, sem geta verið tíu til fimmtán, standa mjög þétt saman. Þeim er síðan sagt að rétta út hendurnar og finna lófa til að halda í. Enginn má þó leiða manneskju sem er næst við hliðina. Þegar allir hafa gert þetta er kominn mennskur hnútur og eiga þátttakendur nú að vinna saman að því að leysa úr flækjunni og mynda hring án þess að sleppa takinu á þeim sem þeir leiða.

365.is
Sími 1817

365

LIFÐU Í
NÚLLINU!

0 kr.

Þú færð GSM áskrift, internet og heimasíma fyrir 0 krónur með völdum sjónvarpsþökkum 365.

0 kr. 0 kr. 0 kr.

4 GSM áskriftir 60 mín. og 60 SMS* Internet 20 GB Heimasími 100 mín.**

*60 mín. og 60 SMS fylgja hverri áskrift. **Greitt er 9,7 kr. upphafsgjald þegar hringt er úr heimasíma.



Klessubílnir eru sívinsælir.



Í 7D-bíóinu er alltaf fjör.



Í barnagæslunni er glænýr hoppukastali.



Keila stendur alltaf fyrir sínu.

Lengri opnunartími í sumar

Smáratívolí býður upp á fjölbreytta skemmtun á tveimur hæðum. Í sumar verður opnunartíminn lengdur til að koma til móts við þá sem eru í frí og þá sem vilja gera eitthvað skemmtilegt í skjóli fyrir veðri og vindum. Þá er opnað klukkan 12 í stað 14.

Sumarveðrið á Íslandi getur oft verið ansi rysjótt. Flestir vilja þó gera sér dagamun í fríinu og þá er um að gera að skella sér í Smáratívolí. „Við höfum ákveðið að koma til móts við þá sem eru í frí og opna klukkan tólf í stað tvö eins og í vetur,“ segir framkvæmdastjórinn María Björk Guðmundsdóttir.

Í tívolíinu geta allir aldurshópar fundið skemmtun við hæfi. Á neðri hæðinni eru spennandi tæki, leikir og afþreying. Má þar nefna Sleggjuna, 7D-bíó, klessubíla og trampólín. Þar geta fjölskyldur, vinahópar, bekkir, vinnustaðir og allir hinir gleymt sér í taumlausri skemmtun. Þar er einnig barnagæsla fyrir Smáralindina þar sem hægt er að fá barnapössun fyrir þriggja ára og eldri í allt að tvær klukkustundir í senn. Á efri hæðinni er svo körfuboltaþæki, bílaleikir, tölvuleikir, danstæki, gítarleikir, lasertag, pool og sportbar. „Þá erum við með ýmsar nýjungar og vorum til dæmis að bæta við okkur hoppukastala í barnagæsluna. Eins erum við bæði með innitrampólín og útitrampólín sem við munum opna þegar veðrið er gott.

Smáratívolí tók til starfa árið 2011 og hefur starfsemin verið vaxandi æ síðan. „Við endurnýjuðum hluta tækjanna í lok árs 2013 sem heppnaðist mjög vel. Þá tókum við fallturninn út og fengum innitrampólín í staðinn. Eins bættum við bangsasmíðju við ásamt fjölda tækja en í dag geta yfir 100 manns

spilað í þeim í einu,“ upplýsir María Björk.

Í Bangsasmíðjunni er hægt að búa til sinn eigin bangsa. „Þú velur skinnið og starfsmaður hjálpar þér að fylla inn í það. Þá er hægt að kaupa fatnað og fylgihluti á bangsann en þessi viðbót hefur fengið sérstaklega góðar viðtökur hjá yngstu kynslóðinni.“

Aðspurð segir María Björk Sleggjuna og 7D-bíóið enn hafa mesta aðdráttaraflið. „Það eru engin lát á vinsældum þessara tækja. Þar á eftir koma klessubílnir og svo er danstækið okkar gríðarlega vinsælt en í því eru haldin bæði íslandsmeistara- og heimsmeistararmót. Þá njóta kappakstursbílatæki, körfuboltaþæki, fótboltaþæki og boxtæki stöðugra vinsælda.“

Öll tækin í tívolíinu eru með lesara og renna gestir aðgangskorti í gegn. Það er bæði hægt að kaupa tímakort og tívolíkort. Tímakortin virka þannig að hægt er að vera ótakmarkað í öllum tækjum nema vinningstækjum sama hvað þau kosta innan ákveðins tíma. Ýmist er hægt að kaupa klukkutíma og eins og hálf tíma kort. Þau gilda fyrir einn einstakling. Fjölskyldukortin virka eins en eru fyrir þrjá eða fleiri. Þar eru aðeins innifalin tvö stór tæki.

Tívolíkortin eru svo inneignarkort og gilda í öll tækin. Með þeim safnar fólk tívolímiðum sem þá setur í miðavél og safnar þannig punktum inn á kortið sitt. Síðan



Starfsemi tívolíins hefur verið sívaxandi frá því það tók til starfa 2011.

Við endurnýjuðum hluta tækjanna í lok árs 2013 sem heppnaðist mjög vel.

er hægt að fá vinninga í tívolívinnigaborðinu fyrir punktana sína. Inneignarkortin eru tímalaus sem þýðir að hægt er að eiga inneignina og nota aftur síðar. Þá er hægt er að safna tívolípunktum saman á kortið milli heimsókna til að fá stærri vinning. Inneignarkortin gilda fyrir eins marga og hver vill. Það má því nota eitt kort fyrir alla fjölskylduna, vinahópinn eða vinnufélagana.

„Við leggjum mikinn metnað í tívolívinnigana og höfum verið með risabangsa, hlaupahjól, heimilistæki og iPhone ásamt smærri vinningum. Þá erum við með ýmislegt fleira sem þekktist í tívolíum erlendis eins og candy floss og krap.“

Allar nánari upplýsingar um tívolíið og opnunartíma er að finna á smarativoli.is

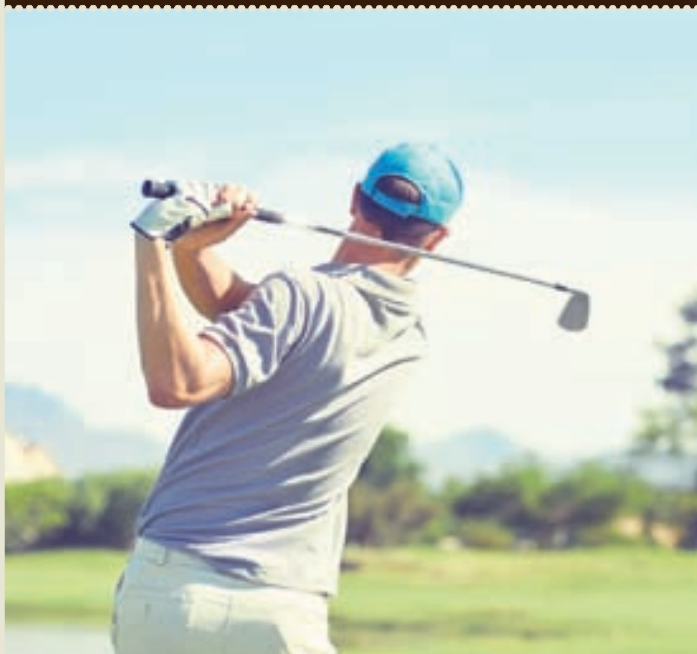
Fríðindakerfi fyrir áskrifendur 365

SKRÁÐU ÞIG Í VILD!

Allir áskrifendur sjónvarps- eða fjarskiptaþjónustu 365 fá nú sjálfvirkan afslátt hjá fjölda fyrirtækja og verslana án þess að þurfa að biðja um hann. Það eina sem þarf að gera er að skrá greiðslukort fjölskyldunnar í VILD á 365.is.

Vild

skráðu þig á 365.is



Trans-Atlantic

30.000 KR. AFSLÁTTUR

af golfferð til Flórída með Trans Atlantic

TIVOLI

50% AFSLÁTTUR

Skenutígur áurinn
I GRAFARVOGI

50% AFSLÁTTUR

Splash

40% AFSLÁTTUR

BJÓRG

30% AFSLÁTTUR af skyrtuhreinsun

Einar Ben
RESTAURANT

30% AFSLÁTTUR

KÖL

25% AFSLÁTTUR

olis

7 KR. AFSLÁTTUR

SAMSUNG
SETRID
samsunggetrid.is

YFIR 50.000 KR. AFSLÁTTUR

Ú
ÚRVAL ÚTSÝN

FERÐIR Á BETRA VERÐI



Kaflarnir eru að sögn Sæunnar stuttir og fólk getur gripið niður þar sem við á hverju sinni; ef barnið grætur mikið, sefur ekki, tekur skapofsaköst eða ef illa gengur að aga það svo dæmi séu nefnd.

MYND/SÆUNN

Lengi býr að fyrstu gerð

Sálgreininirinn **Sæunn Kjartansdóttir** sendi nýverið frá sér bókina *Fyrstu 1000 dagarnir – barn verður til*. Þar er fjallað um tímann frá getnaði til tveggja ára aldurs og þau afgerandi áhrif sem hann hefur á framtíðarheilbrigði barns.

Ástrík og næm samskipti fyrstu tvö árin í lífi barns leggja mikilvægan grunn að þroska þess sem vitsmuna-, tilfinninga- og félagsveru. Rannsóknir sýna að nærgætin umönnun frá fólki sem þykir vænt um það, skilur þarfir þess og hefur þær í fyrirrúmi hefur mikið að segja þegar kemur að því að byggja upp heilbrigðan og ástríkan einstakling.

Sæunn Kjartansdóttir skrifaði bókina *Árin sem enginn man árið 2009*. „Þessi bók fjallar um svipað efni en er hugsuð sem handbók. Hugmyndin var að skrifa um efni sem ég held að eigi mikið erindi til ungra foreldra en setja það fram á aðgengilegan hátt. Hún hentar því foreldrum sem lesa ekki endilega mikinn fræðilegan texta eða hafa ekki mikinn tíma. Kaflarnir eru stuttir og fólk getur gripið niður þar sem við á hverju sinni; ef barnið grætur mikið, sefur ekki, tekur skapofsaköst, ef illa gengur að aga það eða ef foreldrunum sjálfum líður illa,“ útskýrir Sæunn, sem er einn stofnenda Miðstöðvar foreldra og barna þar sem hún hefur fjölda ungra foreldra til meðferðar. „Bókin er þó ekki síður fyrir alla aðra foreldra og þá sem hafa gaman af því að velta fyrir sér þroska barna og samskiptum.“

Sæunn leggur mikið upp úr því að foreldrar velti fyrir sér sínu eigin uppeldi og hvernig foreldrar þeirra

komu fram við þá. „Sumt líkar manni vel og annað ekki. Lykillinn að því að endurtaka ekki það sem hefði betur mátt fara í uppeldi er að vera í tengslum við sína eigin vanlíðan. Við getum tekið dæmi. Maður sem segir „pabbi var harður við mig og tók stundum í mig en mér varð nú ekki meint af því“ er líklegri til að endurtaka hegðun föður síns en maður sem hefur horfst í augu við hversu sárt, niðurlægjandi og ógnvekjandi það var að vera beittur ofbeldi,“ útskýrir Sæunn.

Hún segir rannsóknir styðja hversu þýðingarmikil fyrstu árin séu en hún byggir bókina á tengslakenningum, nýjustu rannsóknum í taugavísindum og sálgreiningu. „Fyrstu árin er heilinn í mótun og hefur umhverfið mikið að segja. Þar skiptir umönnun og umhyggja hvað mestu.“

Að sögn Sæunnar fær fólk sem á eldri börn oft í magann við tilhugsunina um hversu þýðingarmikill þessi tími sé. „Þetta getur verið óþægileg vitneskja og fólk nagar sig í handabökin yfir því að hafa kannski ekki gert nógu vel. Það er hins vegar mikilvægt að við látum þann ótta ekki stjórna okkur og reynum eftir sem áður að gera eins vel og við getum. Það þarf að þola sársaukann sem fylgir því að horfa til baka og upp-



Í bókinni eru gefin góð ráð um hvernig foreldrar geta búið sig undir fæðingu barns og annast það og örvað fyrstu árin með það að leiðarljósi að byggja upp heilbrigðan og ástríkan einstakling.

götva að eitthvað hafi kannski ekki verið nógu gott. Það er hins vegar mikilvægt að muna að það eru allir foreldrar að reyna að gera eins vel og þeir geta en hafa mismunandi forsendur til. Þá er mikilvægt að muna að það er alltaf hægt að laga, vinna úr og gera betur. Þótt heilinn mótist mest fyrstu árin er hann lifandi líffæri sem breytist alla ævi. Það eru góðu fréttirnar og því geta foreldrar eldri barna allt eins haft gagn af bókinni.“

MORGUNMATUR Á RIGNINGARDÖGUM

Þessi þeytingur er sérlega góður í morgunmat þá daga sem sólin lætur ekki sjá sig. Hann er ferskur og fullur af sólskini og vítamínum.

- 1 mangó afhýtt og skorið í bita
- 1 banani skorinn í bita
- 1 bolli appelsínusafi
- 1 bolli vanillujógurt

Hellið öllu í blandara og þeytið þar til allt er orðið mjúkt. Hellið í glös og drekkið með róri.

www.allrecipes.com



FRÁBÆR **SKEMMTUN**

FYRIR FJÖLBREYTTA

HÓPA



HÓPEFLI
ÓVISSUFERÐIR
AFMÆLI
FYRIRTÆKI
VINAHÓPAR
SAUMAKLÚBBAR
FÉLAGASAMTÖK

FÁÐU TILBOÐ FYRIR HÓPINN ÞINN: lasertag@lasertag.is

www.lasertag.is



LASER
TAG

Coca-Cola
zero

Salavegur 2 ■ 201 Kópavogur ■ sími: 564 6644 ■ lasertag@lasertag.is



YFIRFARIÐ NOTAÐA VAGNA

Margir velja að kaupa notaða hluti þegar von er á barni í heiminn enda margt sem þarf að eiga fyrir lítið nýfætt kríli og oft dýrir hlutir sem þarf að fjárfesta í eins og til dæmis barnavagn. Þegar notaður vagn er keyptur eða fenginn að láni þarf að vanda valið. Vagninn þarf að henta íslenskum aðstæðum, halda vatni og vindum og vera hlýr fyrir barnið. Upprunalegar leiðbeiningar vagnsins þurfa að fylgja með honum. Allar skrúfur og festingar verða að vera vel festar. Kanna þarf hvort hjól séu í lagi og að bremsur virki. Ef ekki eru festingar fyrir beisli þarf að láta setja þær í. Beisli á að nota frá fyrsta degi. Á barnavagninum á að vera öryggislykkja sem tryggir að vagninn falli ekki að fullu saman ef eitthvað verður til þess að festingar á grindinni losni. Einnig þarf að vera öryggislykkja sem festir vagnstykkið á grindina svo ekki sé hættu á að það renni til á henni og detti niður. Röng notkun eða lélegt viðhald getur orsakað slys.

Heimild: 6h.is



SVALANDI EPLAHRISTINGUR FYRIR SUMARIÐ

Þennan einfalda drykk geta krakkarnir gert sjálfir og boðið vinum sínum upp á í sumar. Þó er vissara að fá aðstoð hjá fullorðnum við að kjarnhreinsa og afhýða eplið og til að minna á að setja lokið á blandarann.

- 1 frosinn** banani
- ½ bolli** appelsínusafi
- 1 stórt** epli, afhýtt, kjarnhreinsað og skorið í bita
- ¼ bolli** mjólk

Smellið öllu í blandarann og blandið vel þar til drykkurinn verður silkimjúkur. Hellið í glös og berið fram með röri. Má setja ísmola út í til að drykkurinn verði sérstaklega svalandi á sólríkum sumardeg.

www.allrecipes.com

NÚ ER GÓÐUR GÖNGUTÍMI

Sumarið er góður tími til að kynna börn og unglinga fyrir gönguferðum og léttu fjallklifri. Flest börn eru mun duglegri en foreldrar þeirra halda og því um að gera að byrja nógu snemma. Mikilvægt er að velja styttri leiðir og hæfilega há fjöll í upphafi og bæta svo í eftir því sem vikurnar líða.

Engan sérstakan búnað þarf í upphafi annan en góða skó, hvort sem um er að ræða léttu gönguskó eða góða strigaskó. Annar fatnaður fer eftir veðri og veðurspá og bæði þarf að huga að vætu og sterkri sól.

Gott er að hafa í huga að börn eru sjaldnast jafn upptekin af fallettri náttúru og eldra fólkið. Því þarf oft að dreifa athygli þeirra með góðum sögum og áhugaverðum fróðleik um umhverfið. Ekki er verra að leyfa barninu að segja sjálft frá og ef vinur eða vinir eru með í för verða litlir fætur síður þreyttir.

Stoppa þarf reglulega á leiðinni, drekka nóg af vatni og maula eitthvað gott sem gefur aukakraft. Súkkulaðistykki eða álíka verðlaun í lok leiðar eða á fjallstoppi hvetur oft síðustu metrana.



ÞVOTTAEFNI | HREINLÆTISVÖRUR | HÚÐVÖRUR | ANDLITSLÍNA | BARNAVÖRUR

VIÐKVÆM HÚÐ? PRÓFAÐU ALLA LÍNUNA...

...fyrir heimilið, fjölskylduna og þig.

Neutral er sérstaklega þróað fyrir viðkvæma húð og inniheldur engin ilmfeni, litarefni eða paraben – þannig hjálpar Neutral þér að vernda húð allra í fjölskyldunni.

Skoðaðu allar Neutral vörurnar í næstu verslun eða kíktu á Neutral.is

Neutral

SHOWER GEL

CONDITIONER

SHAMPOO

Baby SKIN OIL

HAND SOAP

HVID VASK

HVID VASK HIGH-CONCENTRATE

0% optísk hvítt
0% farvestofur
0% parfume

PRÓAÐ Í SAMVINNU VIÐ DÖNSKU
ASTMA- OG OFNÆMISSAMTÖKIN

Neutral®