

## Dularfull matarlyst leikskólabarna

Berglind Mari Valdemarsdóttir lýkur námi í hagnýtri menningarmiðlun frá Háskóla Íslands í vor. Hún rannsakar hver galdurinn er á bak við góða matarlyst leikskólabarna og safnar nú saman á vefsíðu uppáhaldsmataruppskriftum leikskólabarna.

Vefsíðan er lokaverkefni mitt í skólanum en mig hafði lengi langað til að fá að kíkja í kokkabækur leikskólanna," segir Berglind Mari Valdemarsdóttir, nemi í hagnýtri menningarmiðlun. Hún hefur safnað uppáhaldsuppskriftum leikskólabarna saman á vefsíðu og eldað réttina heima. Hún segir dularfulla matarlyst sonars síns hafa kveikt hugmyndina.

„Ég fékk alltaf að heyra hvað strákurinn minn borðaði vel í leikskólanum en fannst hann ekki hafa mikla matarlyst heima. Ég heyrði svipaðar sögur hjá öðrum foreldrum og þegar ég vann svo sjálf einn vetur á leikskóla sá ég hvað krakkarnir borðuðu alltaf vel og hvað maturinn var góður.“

Berglind sendi öllum leikskólum landsins bréf og bað um að fá sendar uppskriftir. Hún fékk svör frá yfir fimmtíu leikskólum og hófst handa við að elda og prófa réttina á fjölskyldunni.

„Þetta hefur gengið mjög vel, drengurinn klárar alltaf af diskinum," segir hún hlæjandi og telur sig hafa komist að leyndarmálinu að baki þessarar góðu matarlystar leikskólabarna.

„Það er einfaldleikinn í matreiðslunni. Eins komst ég í handbók fyrir leikskólaeldhús og þar er að finna ýmis ráð, sem ég

set einnig á síðuna. Til dæmis að láta matinn líta vel út, ekki blanda honum mikið saman eða stappa og að bjóða upp á fjölbreyttan mat en kynna eina nýja tegund í einu til að smakka. Eins að gefast ekki upp þó barnið fúlsi við einhverju nýju heldur bjóða aftur upp á það nokkru síðar," segir Berglind.

Hún segir eldamennskuna hjá henni sjálfri hafa breyst eftir að hún fór að vinna verkefnið og hún sé meðvitaðri um það sem ratar í pottana.

„Ég er til dæmis meðvitaðri um að bjóða upp á fjölbreyttan mat og eins sá ég í handbókinni að löggö er áhersla á meðalhóf. Það finnst mér heilbriggt viðhorf gagnvart mat og sjálf hef ég á bak við eyrað að tala alltaf vel um mat í eyru barna.“

En kom henni eitthvað á óvart?

„Já, vinsælasta uppskriftin sem ég fékk er að lifrabuffi. Ég get ekki ímyndað mér mörg börn fá lifrabuff heima hjá sér. Ég á sjálf til dæmis eftir að koma mér í að elda þá uppskrift," segir hún spök.

Vefsíðan fór í loftið þann 16. janúar og munu bætast við uppskriftir og ýmis ráð fram á sumar en Berglind lýkur náminu í júní. Slóðin á síðuna er <http://uppahalds.tumblr.com>.

- rat



Berglind Mari Valdemarsdóttir hefur safnað saman uppáhaldsuppskriftum leikskólabarna og komist að leyndarmálinu á bak við góða matarlyst krakkanna.

MYND/GVA

### UPPÁHALD KRAKKANNA Í VINAGARÐI

**Kjúklingaréttur frá leikskólanum Vinagarði í Reykjavík**  
Fyrir fjóra

3-4 kjúklingabitar

**Aðferð**

Leggið kjúklingabitana í eldfast mót og kryddið með salti og pipar. Hellið sósunni yfir. Bakið í ofni við 200 gráður í 60 mín.

*Njótið!*



Kjúklingaréttur frá leikskólanum Vinagarði í Reykjavík er meðal þess sem er að finna á síðu Berglindar.

MYND/BERGLIND MARI VALDEMARSDÓTTIR



# RECARO

**Sölustaðir:**

- BabySam
- Móðurást
- Fífa
- Brimborg Akureyri



# Nýtt Kattholt í Veröld Astridar Lindgren

Foreldrar velta oft fyrir sér hvað þeir geti gert skemmtilegt með börnunum í sumarfríinu. Heimsókn í Veröld Astridar Lindgren í Smálöndunum í Svíþjóð gæti verið svarið, en nú eru fimmtíu ár frá því að Emil í Kattholti varð til.

Veröld Astridar Lindgren er í heimabæ hennar, Vimmerby. Þar geta bæði börn og fullorðnir hitt eftirlætispersónur sínar úr bókum þessa vinsæla rithöfundar. Væri ekki skemmtilegt að rekast á Línu langsokk og skoða Sjónarhól? Þarna eru líka Ronja ræningjadóttir, börnin í Ólátagarði, Kalli á þakinu og fleiri þekktar söguhetjur. Á þessu ári eru 50 ár síðan bókinn um Emil í Kattholti kom fyrst út og af því tilefni hefur Kattholt verið endurgert og pússað upp. Nýja Kattholt opnar þann 16. júní.

Í þessum skemmtilega bæ er hægt að heimsækja veitinga- og kaffihús og snæða mat sem oft og tíðum á rætur að rekja til bóka. Lögd er áhersla á gott hráefni úr héraði. Þá er einnig hægt að fá gistingu í sögulegum smáhúsum. Alfred og Lína eru aldrei langt undan. Margir kjósa að vera yfir nótt í bænum því það þarf tvo daga til að upplifa ævintýrið til fulls.

Bærinn íðar af lífi því þarna eru sögupersónurnar lifandi komnar. Börnin geta leikið við Línu, Tomma og Önnu eða tekist á við Ronju. Söngur og gleði setja svip sinn á bæinn því þarna vilja allir leika sér. Það má jafnvel fara um



Kalli á þakinu tekur vel á móti öllum krökkum.

borð í skútu Langsokks, pabba Línu. Og til að geta leikið þarf maður að borða og þá eru veitingastaðirnir ekki langt undan.

Fyrsta húsið í Veröld Astridar Lindgren, Kattholt, var byggt árið 1981. Það voru þrjár fjölskyldur í Vimmerby sem áttu hugmyndina. Árið 1989 komu nýir eigendur að uppbyggingunni. Sögubærinn óx og dafnaði og ævintýraumhverfi bræðranna Ljónshjarta leit dagsins ljós árið 1990. Ári síðar varð aðalgata bæjarins tilbúin en hún nefnist Brákmakargatan (Ólátagata/Skarkalagata). Þá skapaðist umgjörð til að kvikmynda söguna um Lottu í Ólátagötu og fóru upp-tökur fram um sumarið 1991 og veturinn 1992. Árið 2007 varð til

innanhússævintýri byggt úr sögunni um Saltkrákuna og árið 2009 varð til vatn og bryggja og þá loks gat pabbi Línu lagt skútu sinni í sögubænum. Það er alltaf gaman í þessum bæ.

Í bænum er hægt að kaupa ýmsa minjagripa tengda sögunum en það er einnig hægt að gera á netinu. Skoðið alv.se til að sjá hvað er í boði.

Það tekur þrjár klukkustundir að aka til Vimmerby frá Stokkhólmi og fjóra tíma frá Malmö. Dagurinn í sögubænum kostar 5.600 krónur fyrir börn á aldrinum 3-12 ára. Börn sem eiga afmæli þann dag sem þau koma fá ókeypis inn. Foreldrar greiða 8.000 krónur fyrir daginn.



Langsokkur, pabbi Línu, býður um borð í skútuna.



Emil í Kattholti fær nýtt hús í sumar sem miklir fjármunir hafa verið settir í.



Frelsi til að leika sér á sinn hátt í rakadrægustu bleiunni okkar sem passar best.



NÝTT!

NÝJAR Pampers Active Fit bleiur og NÝIR Pampers Maximum Care™ blautklútar.

NÝJAR Pampers Active Fit bleiur halda húðinni þurri í allt að 12 tíma, þær laga sig fullkomnlega að líkama barnsins og gefa því frelsi til að kanna nýja heiminn sinn – núna eru þær líka ennþá mýkri. Prófaðu einnig NÝJA Pampers Sensitive Maximum Care™ blautklúta, mýkstu blautklútarnir okkar sem þrifa húð barnsins á sem þægilegastan og mýkstan hátt.

Pampers®  
elska, sofa & leika



## Nýjungar frá Pampers

Pampers hefur sett á markað nýburableiur með innbyggðum rakamæli en hann segir til um þegar barnið hefur pissað. Bleiurnar heita Pampers New Baby og halda ungabarninu þurru. Þær eru með teygjanlegum hliðum og því þægilegar fyrir barnið. Þær eru sömuleiðis einstaklega mjúkar sem hentar viðkvæmri barnshúðinni. Þá eru festingarnar mjúkar og stillanlegar.

Framleiðandinn hefur sömuleiðis sett á markað nýja blautklúta, Sensitive Maximum Care. Þeir eru mýkri og þykkari en áður sem leiðir til betri árangurs við þrif. Varan hefur verið ofnæmisprófuð og er án ilmefna en búið er að sannreyna milda eiginleika hennar á rannsóknarstofu.





## Ilmefnalaust og ofnæmisprófað fyrir börnin

Dönsku hreinlætisvörurnar frá Neutral hafa slegið í gegn á meðal Íslendinga sem velja gæði fyrir sjálfa sig og heimilið án þess að auka hættu á ofnæmi. Barnalína Neutral er án ilmefna, litarefna, parabena og annarra óþarfa aukaefna.



Guðrún Húnfjörð  
MYND/GVA

**P**ví fyrr sem börn komast í tæri við ilmefni, þeim mun hættara er þeim við ofnæmi seinna á lífsleiðinni. Fjögur ofnæmistilfelli af hverjum tíu þróast í barnæsku en með því að velja þvottaduft, húðkrem, sápur og annað sem inniheldur ekki ilmefni er hægt að draga verulega úr hættunni á að börn þrói með sér ofnæmi,“ segir Guðrún Húnfjörð, vörumerkjastjóri hjá Nathan & Olsen. Fyrirtækið flytur inn umhverfisvænar og ofnæmisprófaðar vörur frá Neutral sem eru Íslendingum að góðu kunnar.

„Við foreldrar viljum auðvitað gera allt til að hugsa vel um börnin okkar

og barnalína frá Neutral fellur vel að því markmiði,“ segir Guðrún. Hún bendir á að barnalína sé algerlega án ilmefna, litarefna, parabena og annarra óþarfa aukaefna. „Í línunni finnur þú bæði sjampó og baðsápu sem eru þróuð sérstaklega fyrir ungarbörn, ásamt barnalínu sem er hrein jurtaolía og hentar hvort sem er í baðið, í ungbarnanuddið eða í þurran hársvörð ungbarna,“ lýsir Guðrún. Í línunni er húðkrem sem má nota hvar sem er á líkama barnsins en Neutral býður einnig upp á sérstakt bossakrem sem inniheldur sink. „Svo eru það blautþurrkurnar sem henta vel

í bleiuskiptin sem og til að þurrka litla putta og lítil andlit þegar vatn og þvottapoki eru ekki við höndina.“

Guðrún segir ekki síður nauðsynlegt að hugsa út í hvaða þvottaefni er notað til að þvo fót barna. „Fötin liggja á húð barnsins allan daginn og því er mikilvægt að þvottaefnið og mýkingarefni séu vel valin. Neutral þvotta- og mýkingarefni eru mild og örugg fyrir viðkvæma húð barna,“ bendir Guðrún á. Til að lengja líftíma barnafatanna, sem gjarnan þarf að þvo oft og mikið, er hægt að velja mismunandi gerðir af þvottaefni. Í Neutralmerkinu er hægt að fá þvottaefni sér-

staklega fyrir hvítan, svartan eða mislitlan þvott.

Neutral-vörurnar eru þróaðar í samstarfi við dönsku Astma- og ofnæmissamtökin og Astma- og ofnæmisfélag Íslands mælir með Neutral-vörunum.

Allar barnavörur Neutral eru Svansmerktar sem er trygging fyrir því að gæði þeirra og virkni er jafn góð eða betri en í sambærilegum vörum.

„Þú þarft því ekki að þekkja öll innihaldsefni og hafa áhyggjur af því að barnið þitt komist í snertingu við skaðleg efni, það er búið að kanna það fyrir þig,“ segir Guðrún.

## Maxímús ferðast um heiminn

Tónlistarmúsín Maxímús Músíkús hefur heillað íslensk börn upp úr skónum og nú munu börn víða um heiminn fá að njóta hans líka. Maxi verður á faraldsfæti á næstunni, heldur til Bandaríkjanna með Sinfóníuhljómsveit Íslands og fær auk þess að troða upp með Fílharmóníusveit Berlínar. Þá munu krakkar í Kína brátt fá að njóta hins síkátá Maxa.

**M**ikið stendur til hjá músík-ölsku músinni Maxímús Músíkús. Á laugardaginn næsta verður nýjasta sagan um Maxa, Maxímús Músíkús bjargar ballettinum, flutt í einu frægasta tónleikahúsi heims, Fílharmóníunni í Berlín. Það er Fílharmóníuhljómsveit Berlínar, Berliner Philharmoniker, sem bókaði músina til þess að koma og skemmta Berlínarbúum og fékk einn af kammerhópunum sem starfa innan hljómsveitarinnar, Ensemble Berlin, til þess að leika tónlistina í nýrri kammerútsetningu sem gerð var sérstaklega af þessu tilefni. Miðar á tónleikana seldust upp á tveimur tímum.

### Gæðastimpill

„Þetta er einn besti gæðastimpill sem við getum fengið og mikill heiður að Fílharmóníusveit Berlínar skuli taka Maxa inn í sitt prógramm,“ segir Hallfríður Ólafsdóttir, flautuleikari og höfundur bókanna um Maxímús. Hún segir aðdragandann að tónleikunum nokkuð langan. „ÚTÓN, útflutningskrifstofa íslenskrar tónlistar, hafði milligöngu um að nokkrum aðilum var boðið til landsins vorið 2009 til að skoða verkefnið. Við ákváðum að fara beint



Nýjasta sagan um Maxa, Maxímús Músíkús bjargar ballettinum, verður flutt í einu frægasta tónleikahúsi heims, Fílharmóníunni í Berlín, á laugardaginn.

MYND/HARI

í toppana og biðja um fræðslustjóra Berlínarfílharmóníunnar,“ lýsir Hallfríður. Honum leist vel á verkefnið sem komst á lista hjá hljómsveitinni.

### Á ferð um Bandaríkin

Maxímús fer víðar en til Berlínar. Eftir rúma viku heldur hann til Bandaríkjanna til þess að koma fram á Nordic Cool-hátíðinni í Kennedy-miðstöðinni í Washington ásamt Sinfóníuhljómsveit Ís-

lands. Hljómsveitin flytur fyrstu bókina um Maxa, Maxímús Músíkús heimsækir hljómsveitina, á skólatónleikum úr stóra tónleikasalnum í Kennedy-miðstöðinni, mánudaginn 4. mars, auk þess að leika íslensk og norræn verk á kvöldtónleikum sama dag.

Sagan af Maxa, Maximus Musicus Visits the Orchestra, kom nýverið út á ensku hjá útgáfufyrirtækinu Music Word Media sem staðsett er í New York, bæði

í prentaðri útgáfu og á rafbók. Ferðalagi Maxa lýkur með upplæstri á ævintýrum hans í aðalbarnabókabúðinni í New York, Bankstreet Bookstore, laugardaginn 9. mars. Maxi verður á staðnum og hittir börn og áritar bækur.

### Ný bók væntanleg

Bækurnar um Maxímús eru þrjár en von er á þeirri fjórðu innan tíðar. „Sú mun heita Maxímús Músíkús kætist í kór,“ upplýsir Hallfríður og bætir við að nú þegar séu krakkar í kórum byrjaðir að æfa flutninginn. „Geisladiskur sem fylgir bókinni verður tekinn upp í haust og síðan verður sagan flutt með sinfóníunni í apríl 2014.“

Hallfríður er innt eftir því hvað skýri vinsældir músarinnar. „Ætli krökkum finnst hann ekki skemmtilegur því hann er eins og þau. Hann er með opinn huga, til í allt, finnst allt sniðugt og skemmtilegt og hefur enga fordoma,“ svarar hún.

### Þetta er ekki lúður, amma

Hallfríður segir fólk duglegt að segja sér sögur af krökkum sem hlusta og lesa Maxa. „Mér finnst skemmtileg saga af tveggja ára stelpu sem var að horfa á sjónvarpið með ömmu sinni og afa. Amman segir: „Nei, sjáðu fína lúðurinn.“ Barnið svarar hneykslunarrómi: „Amma, þetta er ekki lúður, þetta er franskt horn.““

### Þýddur á kínversku

Allar bækurnar um Maxa hafa komið út á þýsku. Hann hefur einnig verið þýddur á ensku og næst stendur til að kínversk börn fá að njóta músarinnar, að sögn Hallfríðar. „Fyrsta bókinn um Maxa verður gefin út í Kína á þessu ári,“ segir hún og býst við að Maxi hljóti enn meiri frægð og frama á komandi árum. „Ég vona að Maxi komist um allan heim til að hjálpa krökkum að heyra skemmtilega tónlist.“





### 6H.IS FYRIR FORELDRA

**Heilsugæsla höfuðborgar-svæðisins** heldur úti vefsíðunni 6h.is fyrir foreldra barna og unglunga. H-in sex standa fyrir hamingju, hollustu, hreinlæti, hugrekki, hreyfingu og hvíld. Síðan er viskubrunnur um hvaðeina sem viðkemur heilsu barna og unglunga. Auk H-flokkanna sex má finna fjölbreyttan fróðleik um vöxt og þroska, ung- og smábarnavernd, kynheilbrigði, slysavarnir, sjúkdóma og frávik, bólusetningar og heilsuvernd skólabarna.

Hafi foreldrar áhyggjur geta þeir sent fyrirspurn inni á 6h.is sem svarað er af hjúkrunarfræðingi eða öðrum fagaðila að jafnaði næsta virkan dag. Gætt er fyllsta trúnaðar.



### BÓLUSETNING MIKILVÆG

Börn á Íslandi eru bólusett við ellefu sjúkdómum. Tilgangur bólusetninganna er að koma í veg fyrir barnsjúkdóma sem á árum áður voru landlægir. Margir þessara sjúkdóma eru mjög alvarlegir og var ungbarnadauði af þeirra völdum algengur á 19. öldinni og framan af 20. öldinni. Til þess að árangur náist þurfa bólusetningar að ná til sem flestra barna. Í Austur-Evrópu og víðar hefur skort á bólusetningar og þar hafa þessir sjúkdómar látið á sér kræla á ný.

Ýmsar kenningar hafa verið á kreiki um hættur sem fylgja bólusetningum og hefur verið reynt að tengja þær við alls kyns kvilla. Í ljósi þessara kenninga hefur borið á því að foreldrar hafi sleppt því að láta bólusetja börn sín. Fáar þessara kenninga styðjast þó við vísindaleg rök. Hins vegar er vitað að ef of margir hætta að láta bólusetja börn sín gætu þessir sjúkdómar farið að taka sig upp á ný þá er vandi á höndum.



## SMÁFORRIT FYRIR KRÍLIN

**Ógrynni smáforrita** (appa) eru til fyrir yngstu börnin, hvort sem þau eru sótt til notkunar í snjallsímum eða spjaldtölvum. Mörg þeirra eru hönnuð með það í huga að þroska getu barna til að teikna, muna og púsla en önnur kynna undraveröld dýra og náttúrunnar fyrir börnum.

Flestir kannast við samstæðuleiki sem spilaðir eru með spilum. Þar finna þátttakendur tvö eins spil úr hópi spila sem búið er að snúa á hvolf. Nú geta börnin spilað leikinn Memory for kids þar sem leitað er að ýmsum samstæðum í formi fána, ávaxta og spila. Keppt er um besta tímann og ekki ólíklegt að börnin vinni foreldrana í fyrstu umferð. Smáforritið er ætlað Android-símum og fæst ókeypis. Kids zoo er einnig ætlað Android-símum. Forritið kennir

börnum ýmislegt gagnlegt og skemmtilegt úr dýraríkinu. Hér er til dæmis hægt að skoða myndir af dýrum og heyrja ólík hljóð sem þau gefa frá sér. Þar sem smáforritið er erlent inniheldur það ansi mörg dýr sem ekki sjást hérlendis og því mikill ævintýraheimur fyrir litlu börnin. Púsluspil eru holl fyrir fólk á öllum aldri. Yngstu fjölskyldumeðlimirnir geta glímt við 20 ólík púsluspil í Kids Preschool Puzzle Lite sem hefur notið mikilla vinsælda. Sýndar eru útlínur ýmissa mynda, til dæmis af bílum, bókstöfum eða dýrum. Börnin nota síðan fingurinn til að stýra púslinu á réttan stað. Smáforritið er ætlað Android-símum og hægt er að sækja það ókeypis með 20 púsluspilum. Einnig er í boði að kaupa uppfærslu með fleiri púsluspilum.



Við erum í Svansmerkinu



# Libero®



-fyrir  
fram tíðina