

Sumar & börn

FÖSTUDAGUR 12. MAÍ 2017

Kynningar: Barnið okkar Icecare



Samvera og útivist dýrmætt veganesti

Lára G. Sigurðardóttir og Sigríður Arna Sigurðardóttir gáfu nýverið út bókina Reykjavík With Kids. Það er samverubók með fjölda hugmynda að útivist með börnum. Þær segja fátt meira endurnærandi en útivist. →2

Framhald af forsiðu →

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Þær Lára G. Sigurðardóttir lækni og Sigríður Arna Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur gáfu út bókina Útivist og afþreying fyrir börn árið 2012. Þær fylgja henni nú eftir með Reykjavík With Kids, sem kom út fyrir skemmstu. Eftir útgáfu fyrri bókarinnar opnuðu þær vefsíðuna utipukar.is þar sem þær benda á skemmtileg útivistarsvæði og segja frá viðburðum sem henta börnum og ýmsu tengdu barnaupplifi.

Endurnærandi að fara út

Þær Lára og Sigríður kynntust á sameiginlegum vinnustað. „Við eigum samanlagt fimm orkumikla drengi á svipuðum aldri sem eiga það sameiginlegt að sækja í að sitja fyrir framan tölvuskjá. Ég hafði tekið eftir skapgerðarbreytingu til hins verra ef mínir strákar sátu lengi við og vildi ekki að tölvuleikjanoftkun yrði aðalæskuminningin hjá þeim. Þegar við foreldrarinn reyndum að fara með þá út af heimilinu fannst mér samverustundirnar heldur einsleitar. Það var skipst á að fara í Húsdýragarðinn, sund og ævintýralandið í Kringlunni. Ég tók hins vegar eftir því hve Sigríður var endurnærð eftir hin ýmsu helgarævintýri og fylltist tilhlökkun yfir að fá að slást í för með henni.“ Lýsir Lára, en Sigríður hefur stundað útivist um langt skeið og fór fljótt að taka drengina sína með. „Ég tók fljótt eftir því að ólíkt því þegar setið er við tölvuna fengu strákar mínir útrás fyrir hreyfipörfinu í náttúrunni og allir komu endurnærðir heim. Við Sigríður urðum sammála um að það væri sniðugt að benda á þá staði sem okkur þótti gaman að heimsækja og þannig hófst samstarfið.“

Lára segir að hún og Sigríður hafi strax náð vel saman. „Við erum báðar menntaðar í heilbrigðisvísindum og það litar eflaust áhugasvið okkar, en okkur þykir báðum mikilvægt að börn alist upp við heilbrigða lífshætti. Í því sambandi jafnast fátt á við að vera úti í náttúrunni sem veitir ró, kraft og hreysti. Við vitum líka að það að upplifa eitthvað nýtt með nákomnum veitir okkur meiri hamingju sem endist lengur en t.d. hamingja sem er keypt með nýjum síma eða skóm. Þá er góður félagsskapur afar mikilvægur heilsunni. Þegar við upplifum eitthvað nýtt með börnunum og gefum þeim alla okkar athygli þá erum við að stuðla að góðri andlegri og líkamlegri heilsu þeirra.“

Samverubækur

Í báðum bókum þeirra Sigríðar og Láru eru eins konar uppskriftir að áhugaverðum stöðum til að heimsækja. „Það er góð afþreying að fletta uppskriftabók og fá hugmyndir að góðum mat en það er ekki síðra að fletta samverubók og fá hugmyndir að skemmtilegum samverustundum. Í Reykjavík With Kids höfum við uppfært upplýsingar úr fyrri bókinni okkar og bætt við stöðum, eins og Heimaey sem er alger ævintýraeyja fyrir börn. Við ákváðum líka að hafa hana á ensku enda hefur enskumælandi íbúum hér á landi fjölgað ört og sömuleiðis erlendu ferðafólki. Við vildum ná til þeirra líka. Flestir Íslendingar eru vel læsir á ensku þannig að bókinn ætti ekki síður að nýtast þeim. Bókin er hugsuð fyrir alla sem vilja fá hugmyndir að því hvað þeir geta gert með sínum nánustu, hvort heldur er innandyra eða utandyra, í sumarfríi og um helgar.“

Bókinni er skipt í níu kafla eftir kennileitum, náttúruperlum, gördum, leiksvæðum, skemmtun/afþreyingu, menningu, fjallgöngum, sundlaugum og dagsferðum frá



„Að upplifa eitthvað nýtt með nákomnum veitir meiri hamingju sem endist lengur en hamingja sem er keypt með skóm eða nýjum síma,“ segir Lára. Hún og Sigríður eiga samtals fimm drengi á svipuðum aldri sem fá mikla útrás í útivist með fjölskyldunni og koma jafnan endurnærðir heim. MYND/EYÐÓR



Í báðum bókum þeirra Sigríðar og Láru er eins konar uppskriftir að áhugaverðum stöðum til að heimsækja.

borginni. Aftast í bókinni er kort sem hjálpar til við að rata.

Hreyfingarleysi er áhyggjuefni

Spurð hvor börn leiki sér minna úti nú en áður segir Lára það því miður vera svo. „Hreyfingarleysi er vaxandi áhyggjuefni því allt að 75% barna fá ekki nægilega mikla hreyfingu,

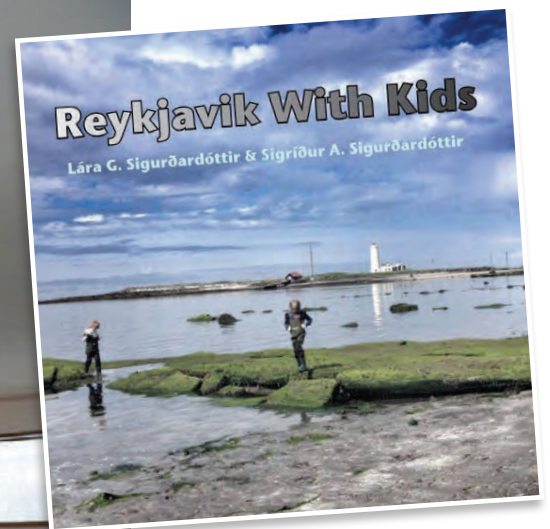
sem miðað er við að þurfi að vara í að minnsta kosti 60 mínútur á dag. Hún segir ekki eins auðvelt að senda börn út að leika í dag og áður því það er yfirleitt nóg af dóti eða raf-tækjum á heimilum sem halda þeim uppteknum. „Því er gott að fara hreinlega út af heimilinu með þeim. Það brýtur mynstrið upp.“ Að mati Láru er náttúran frá-

” Við erum báðar menntaðar í heilbrigðisvísindum og það litar eflaust áhugasvið okkar, en okkur þykir báðum mikilvægt að börn alist upp við heilbrigða lífshætti.

Lára G. Sigurðardóttir.

bært mótvægi við allt áreitið í umhverfinu því hún hefur streitu-losandi áhrif. „Síðan er ómetanleg tilfinning að verða vitni að stolti sem skín úr augum barns sem er að uppgötva eigið afrek, eins og að komast alla leið upp að Steini á Esju. Með því að fara með börnunum út og upplifa eitthvað nýtt þá erum við að sá fræjum sem blómgast kannski ekki strax en með því að hlúa vel að þeim þá munu þau á endanum bera góðan ávöxt.“

Sjá nánar á utipukar.is og á Reykjavík With Kids á Facebook.



Þær Lára og Sigríður ákváðu að hafa bókina á ensku enda hefur enskumælandi íbúum hér á landi fjölgað ört og sömuleiðis erlendu ferðafólki. Hún er þó ekki síður hugsuð fyrir Íslendinga.

Heilsusamlegra fjölskyldulíf

Bókin inniheldur hugmyndir að stöðum til að heimsækja, sem margir hverjir bjóða upp á ævintýralega upplifun í fallegru náttúru. Þær Lára og Sigríður kalla þessa staði uppskrift að hamingjusamara og heilsusamlegra fjölskyldulífi.

Þær nefna nokkur atriði sem skipti máli í útivist með börnum:

1. Leyfa barninu að taka þátt í að velja staðinn. Börnum finnst til dæmis gaman að skoða myndirnar í bókinni og fá þannig tækifæri til að gera eitthvað sem þeim finnst spennandi.
2. Mikilvægt er að laga ferðina að þörfum barnsins, svo sem að stoppa reglulega og hvíla sig og muna að flyta sér hægt.
3. Klæða barnið eftir veðri og aðstæðum. Taka jafnvel með aukafatnað, sokka og handklæði.
4. Taka með nesti og nóg að drekka. Það er stór hluti af upplifuninni þegar fjölskyldan sest niður og fær sér nesti saman.
5. Gefum okkur tíma til að upplifa náttúruna með barninu og nota tækifæri til að spjalla um daginn og veginn.
6. Muna svo að útivist er hægt að stunda allt árið. Maður klæðir sig bara eftir veðri.

Nokkrar hugmyndir

Það er mikið framböð af fjölskylduvænum stöðum í Reykjavík og nágrenni sem gaman er að heimsækja með börn.

Hér eru nokkrar hugmyndir úr bókinni Reykjavík With Kids.

1. Fjallganga er alltaf hressandi og má þar nefna Úlfarsfell, Esju og Mosfell.
2. Fjórufurð er vinsæl hjá börnum og eru Grótta og Álftanesströnd góð dæmi.
3. Hellaskoðun er ævintýraleg og spennandi og eru til dæmis Leiðarendi og Arnarker hentugir.
4. Könnunarleiðangur með nesti á útivistarsvæði svo sem Heiðmörk, Öskjuhlíð eða Elliðaárdal.
5. Sund er alltaf vinsælt hjá börnum og er til dæmis öldulaugin á Álftanesi vinsæl hjá okkar drengjum.
6. Safnaferð er í senn fræðandi og áhugaverð, svo sem Þjóðminjasafnið, Hvalasafnið eða hið Íslenska reðursafn.
7. Bogfimi og klifur vekur mikla kátinu bæði hjá ungum sem eldri.
8. Dagsferð úr bænum í hinar ýmsu náttúruperlur og spennandi staði svo sem Adrenalín-garðinn á Nesjavöllum, heitu lækina í Reykjadal, Orkuverið Jörð á Reykjanesi eða jafnvel dagsferð til Vestmannaeyja.

Yngstu matgæðingarnir – ströngustu kröfurnar



Það skiptir öllu máli að fyrsta fasta fæða barnanna okkar sé góð og næringarrík. Þess vegna stöndum við vörð um gæði alls staðar í framleiðsluferlinu.

Við notum aðeins sérvalið ferskt hráefni, gætum vandlega að næringarsamsetningu matarins og höfum komið okkur upp ströngu öryggiseftirliti.

Það dugir jú ekkert minna fyrir mikilvægustu manneskjur í heiminum!



Eru amma og afi hættuleg?

Ný bandarísk rannsókn sýnir að amma og afi hafa ekki alltaf rétt fyrir sér þegar kemur að barnauppeldi. Þau geta meira að segja metið aðstæður rangt og sett barnið í mikla hættu.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Þótt rannsóknin sýni að amma og afi geti haft rangar hugmyndir í ýmsu er varðar barnauppeldi þá setja þau ekki börn í hættu viljandi. Ó, nei, þau gera það með sinni bestu vitund. Þau nota sömu aðferðir og þau gerðu þegar þeirra börn voru að alast upp. Þær eru hins vegar margar úreltar. Engum dettur í hug í dag að hafa börn laus í bílnum eins og tíðkaðist fyrir 30+ árum. Þá þótti einnig eðlilegt að gefa börnum venjulegan mat þegar þau voru á fyrsta mánuði. Börnin sváfu jafnvel með þung teppi ofan á sér. Allt er þetta breytt.

Afi og amma eru oft að gæta barnabarna og vilja hjálpa til með pössun. Þessi nýja bandaríska rannsókn var kynnt í tengslum við ársfund Pediatric Academics Societies en félagið leggur áherslu á heilsu barna.

Rannsóknin tók til 636 manns sem eru afar og ömmur í Bandaríkjunum. Hún sýndi að mjög margt af þessu fólki hafði ekki vitneskju um ýmis mikilvæg öryggisatriði varðandi börn. Margar gamlar mýtur töldu ömmur og afar fullgildar í dag.

„Við getum ekki gengið út frá því að afi og amma séu sérfræðingar í barnauppeldi þótt þau hafi alið upp börn,“ segir Andrew Adesman prófessor og einn af þeim sem framkvæmdu rannsóknina, sem fór fram á Cohen Childrens Medical Center í New York, í samtali við fréttastofu CNN.

Næstum helmingur þeirra sem spurðir voru taldi eðlilegt og rétt að setja börn í ískalt bað ef þau væru með háan hita. „Það er mjög hættulegt að setja veikt barn í ísbað því það getur orðið til þess að líkamshit-



Amma og afi eru alltaf best en þau þyrftu kannski að kynna sér eitt og annað í sambandi við öryggismál barna.

inn falli alltof mikið,“ segir Andrew.

Fjórðungur afanna vissi ekki að það ætti að leggja ungbörn á bakið þegar þau sofa. Barn sem liggur á maganum er í mun meiri hættu á köfnun en þau sem sofa á bakinu. Köfnun hefur verið ein helsta dánarorsök barna á fyrsta ári í Bandaríkjunum. Þegar spurt var hvort ætti að setja plástr á

“Næstum helmingur þeirra sem spurðir voru taldi eðlilegt og rétt að setja börn í ískalt bað ef þau væru með háan hita.

opið sár, vissu 68% ekki að það ætti að plástra. Flestir vissu þó að það ætti ekki að setja smjör á brunasár. Aðeins 24% svarenda höfðu öll svörin rétt af þeim tólf spurningum sem sneru að öryggismálum barna.

Niðurstöður rannsóknarinnar eru ætlaðar til að vekja fólk til umhugsunar um ýmis öryggismál er tengjast ungum börnum. „Afar

ættu kannski að sækja sér faglega ráðgjöf frá leikskólakennurum en erfitt getur verið að koma því við,“ segja sérfræðingarnir. Vísindamennirnir sem standa á bak við rannsóknina hafa áhuga á að gera aðra slíka rannsókn og þá með foreldrum. Það væri gott að vita hvað þeir vita mikið um mikilvæg öryggismál er tengjast börnum.

Bio-Kult Infantis hefur reynst okkur mjög vel

Frá þriggja mánaða aldri hefur Tómas Peter tekið inn Bio-Kult Infantis meltingargerlana. Í dag er hann 18 mánaða og laus við bakflæðið.

Tanja Karen Salmon hefur gefið syni sínum, Tómasi Peter, Bio-Kult Infantis meltingargerlana frá því að hann var þriggja mánaða gamall.

„Tómas fékk slæmt bakflæði á þessum tímabili en honum leið mun betur eftir að ég hóf að gefa honum Bio-Kult Infantis. Núna er hann orðinn 18 mánaða og bakflæðið hefur alveg elst af honum. Þó finn ég greinilega að ef ég gef



Tanja Karen Salmon með 18 mánaða syni sínum, Tómasi Peter. Hann hefur tekið inn Bio-Kult Infantis frá þriggja mánaða aldri.

“Tómas fékk slæmt bakflæði en honum leið mun betur eftir að ég hóf að gefa honum Bio-Kult Infantis.

honum ekki Bio-Kult Infantis er meira loft í maganum á honum og meltingin verður alls ekki jafn góð. Þannig að hann byrjar alla daga vikunnar á því að fá Bio-Kult út á hafragrautinn sinn og honum finnst það æðislegt. Honum líður miklu betur og er hressari allan daginn.“

Bæta heilsu og meltingu barna

Bio-Kult Infantis meltingargerlarnir innihalda sjö gerlastrengi af mismunandi mjólkursýrugerlum. Gerlarnir styrkja og bæta meltingu og heilsu.

Bio-Kult Infantis meltingargerlarnir eru vísindalega þróuð góðgerlablanda fyrir börn sem bætir meltinguna og heilsuna. Góðgerlablandan inniheldur sjö gerlastrengi af mismunandi mjólkursýrugerlum og sýnir reynslan og rannsóknir að gerlarnir styrkja og bæta bæði meltinguna og heilsuna. Auk þess innihalda þeir D3-vítamín og gott hlutfall af Omega 3.

Bio-Kult Infantis meltingargerlarnir fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

» Vísindalega þróuð góðgerlablanda fyrir börn sem bætir meltinguna og heilsuna.





Tölvubörn seinni til máls

Foreldrar ræða mikið um börn sín og tölvunotkun. Ný bandarísk rannsókn sýnir að ungt barn sem situr mikið fyrir framan snjalltæki byrjar mun seinna að tala en barn sem er lítið með skjáinn fyrir framan sig. „Auðveld snjalltæki eru alls staðar í dag,“ segir Catherine Birken barnalæknir og einn rannsakenda í viðtali við CNN. Rannsóknin var birt á Science Daily

Bandarískir barnalæknar lögðu það til fyrir um ári að börn undir tveggja ára fengju ekki snjalltæki í hendur. Þroski heilans getur raskast og börnin gætu misst mikilvæg tengsl við foreldra sína. Þá hefur notkun snjalltækja áhrif á talgetu barna. Þetta er í fyrsta skipti sem slík rannsókn er gerð en hún náði til 900 barna á aldrinum 6-18 mánaða. Catherine segir að rannsaka þurfi tölvunotkun ungra barna enn betur.

Í ljós kom að 20% barnanna sátu fyrir framan snjalltæki í 28 mínútur á dag en mörg lengur en það. Því lengur sem börnin hafa snjalltæki fyrir framan sig því seinni eru þau til máls. Ekki var skoðað á hvað börnin horfa eða hvort foreldrar séu nálægir.



Sumarbækur í sumar

Sumarið er fram undan og þá hafa allir krakkar nægan tíma til að lesa skemmtilegar bækur. Bókasöfn landsins eru flest opin í allt sumar og bjóða upp á fjölbreytta dagskrá þar sem bækur eru auðvitað í aðalhlutverki. Mörg bókasöfn eru t.d. með sumarlestur þar sem krakkar keppast við að lesa sem flestar bækur sér til gagns og gamans. Oft halda krakkar svokallaðar lestrarbækur þar sem þau skrá lesturinn, koma á bókasafnið og fá límímiða og hlekk í svokallaðan bókaorm. Einnig geta þeir skrifað umsagnir um bækurnar og skilað inn en á mörgum bókasöfnum er lestrarhestur vikunnar dreginn út og fær sá heppni bók í verðlaun. Síðsumars er svo uppskeruhátíð hjá flestum bókasöfnum þar sem bókaormar frá skemmtilegan glæðning.

Nesti bragðast best í náttúrunni

Stór hluti upplifunarinnar við að fara í fjallgöngu, dagsferðir, útilegu eða ferðalög með foreldrum eða öðrum í fjölskyldunni er að gæða sér á nesti úti í náttúrunni. Flest börn kunna vel að meta það. Þar er matarmikil samloka oftast en ekki meginuppistaðan. Smekkur barna er æði misjafn en flest eiga þau það sameiginlegt að kunna að meta einfald-

leikann. Hér eru nokkrar hugmyndir að áleggji.

Tvær grófar samlokubrauðsneiðar

Majónes

Iceberg

Ostur

Brauðskinka

Smyrjið þunnu lagi af majónesi á hvora sneið. Bætið restinni af áleggjunu við og lokið. Skerið í helminga og setjið í nestisbox.

Tvær grófar samlokubrauðsneiðar

Hnetusmjör

Banani

Sulta

Smyrjið hverja sneið með hnetusmjöri og sultu. Skerið bananann í sneiðar, dreifið yfir og lokið.

Tvær grófar samlokubrauðsneiðar

Smjör

Egg

Gúrka

Smyrjið hverja sneið. Skerið egg og gúrkuna í þunnar sneiðar. Dreifið yfir og lokið.

Tvær grófar samlokubrauðsneiðar

Remúlaði

Roast beef

Steiktur laukur

Smyrjið hverja sneið með remúlaðinu. Bætið restinni við og lokið.



VIÐURKENNT AF BARNALÆKNUM
HENTAR FYRIR
VIÐKVÆMA
& EXEMGJARNA HÚÐ
VIÐURKENNT AF HÚÐLÆKNUM

Childs Farm®

Húð & baðvörur fyrir börn

Sól & Sund

Childs Farm uppfyllir allar þínar þarfir hvað varðar húð-umhirðu barnsins þíns í sundi eða á ströndinni, með verðlaunavörunni 3-in-1 swim og NÝJU sólarlinuni.

Sólarkremið okkar er með SPF 50+ vörn og er vatnshelt, þannig að það verndar unga og viðkvæma húð algerlega í sólskininu. Eftir skemmtilegan dag, þá notar þú 3-in-1 swim; sjampó, næringu og líkamssápu sem ilmar af jarðaberjum og lífrænni myntu, til þess að þvo burt restar af öllum klór og sólarkremi. Að lokum berðu **after sun húðmjólkina** á allan kroppinn, til þess að gefa raka, kæla og róa allar húðtýpur.

Eins og allar okkar vörur, eru 3-in-1 swim og sólarlinan **klínískt prófaðar og samþykktar** til notkunar á **unga húð*** - jafnvel þó hún sé viðkvæm eða hættir til að fá exem.

Mother & Baby AWARDS 2016 BRONZE
BEST BABY SKINCARE RANGE OR PRODUCT

Childs Farm®
Happy skin promise™

- ✓ Fyrir einstakar húð & hárþarfir barna
- ✓ Fyrir viðkvæma og exemgjarna húð
- ✓ Hentar nýburum & uppúr
- ✓ Milt & öruggt fyrir húðina
- ✓ Yfir 98% náttúruleg innihaldsefni
- ✓ Inniheldur lífrænar kjarnaoljur*
- ✓ Laust við paraben, SLES, steinefnaoljur & gervi litarefni
- ✓ Klínískar rannsóknir & neytendaprófanir
- ✓ Prófað & samþykkt af börnunum mínum, til þú getir notað á þín!

Bestu bækur þínar
Joanna
Joanna Jensen, mamma og stofnandi

*Par sem á við

Fæst í Fríhöfninni, Hagkaup, Fjarðarkaup, Heimkaup.is, völdum Krónuverslunum og öllum helstu apótekum.

Það er gaman og áhugavert fyrir fjölskyldu-fólk að kíkja í verslunina að Hlíðasmára 4 í Kópavogi.



Roan Kortina. Barnavagn, kerrustykki og skiptitaska á aðeins 99.900 kr.



Þeim sem kaupa Roan barnavagn gefst kostur á að kaupa Roan bílstól og base á aðeins 39.990 kr. Bílstóllinn passar einnig á Roan vagngrindina.



Roan vagnarnir slá í gegn

Verslunin Barnið okkar er með gott úrval af barnavörum. Þar fást m.a. Roan barnavagnarnir sem eru sérhannaðir fyrir íslenskar aðstæður. Frír aukapakki að verðmæti 27.880 kr. fylgir fyrirfram pöntuðum vögnum.

Roan er rótgróid barnavörumerki og vel þekkt víða um heim. Roan barnavagnarnir hafa verið framleiddir í Evrópu síðan árið 1972. Þeir hafa fengist hér á landi frá árinu 2012 þegar við hjá versluninni Barnið okkar höfum að flytja þá inn. Óhætt er að segja að barnavagnarnir hafi slegið rækilega í gegn og það eru iðulega biðlistar eftir næstu sendingu," segir Theodóra Elísabet Smáradóttir, einn eigenda verslunarinnar Barnið okkar.

Barnið okkar hefur verið í samstarfi við Roan og látið hanna barnavagna sem henta sérstaklega vel fyrir íslenskar aðstæður. „Íslensk börn sofa almennt utan dyra í fersku lofti, allt árið um kring. Þetta þykir mjög óvanalegt miðað við önnur lönd. Því er sérlega mikilvægt að börnin sofi í vagni með góðri einangrun. Vagnarnir frá Roan sem eru seldir hér á landi eru sérhannaðir með það í huga," segir Theodóra.

Frír aukapakki að verðmæti 27.880 kr.

Roan vagnarnir hafa mælst svo vel fyrir hér á landi að hver einasta sending hefur selst upp á met tíma og eru kaupendur oft á biðlista eftir næstu sendingu. Theodóra segir að þau reyni auðvitað alltaf að eiga til vagna á lager fyrir þá sem hafa ekki tíma til að bíða eftir næstu sendingu. „Frír aukahlutapakki að verðmæti 27.880 kr. fylgir með fyrir fram pöntuðum barnavögnum. Þetta tilboð hefur mælst mjög vel fyrir hjá væntanlegum foreldrum, auk þess sem það hjálpar okkur að stýra framleiðslu á vögnunum," segir Theodóra.

Barnavagninn getur átt eftir að



iCandy kerra með kerrustykki auðveldar foreldrum með tvö ung börn að fara leiðar sinnar.



Hægt er að bæta við iCandy vagninn eftir því sem systkina-hópurinn stækkar.



Handgerðir evrópskir barnaskór úr hágæðaleðri.



Roan barnavagninn er með sérstakri einangrun og hentar því vel íslenskum aðstæðum.



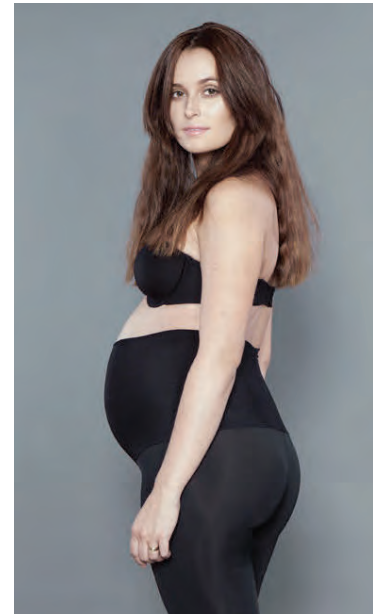
iCandy býður upp á endalaus möguleika fyrir fjölskyldur með eitt eða fleiri börn.

fylgja fjölskyldunni næstu fimm til tíu árin eða jafnvel lengur, enda eignast margir tvö til þrjú börn með stuttu millibili. „Margir viðskiptavinarnir eiga von á sínu öðru eða þriðja barni og þeir eru afskaplega ánægðir með Roan barnavagnana sem hafa reynst vel," segir Theodóra.

Tviburavagn og -kerra

Hjá Barninu okkar er reglulega boðið

upp á spennandi nýjungar fyrir væntanlega foreldra. „Núna hefur nýtt merki bæst við flórúna hjá okkur, iCandy, sem er systkina- og tviburavagn sem hægt er að byggja upp eftir því sem fjölskyldan stækkar. Helsti kosturinn við iCandy er að hægt er að hanna vagninn algjörlega að þörfum fjölskyldunnar, t.d. kaupa kerru fyrir fyrsta barnið og bæta svo við kerrustykki eða vagnstykki þegar



Minime meðgöngubuxur kosta 9.900 kr. Þær eru sérhannaðar fyrir verðandi mæður og henta vel alla meðgönguna. Teygjan gefur vel eftir án þess að missa teygjanleika sinn. Teygjan liggur vel að líkamanum og gefur góðan stuðning við magann. Íslensk hönnun & framleiðsla.

næsta barn bætist við, en stykkið er fest á sömu grind og kerran er á. Þetta er algjör snilld," segir Theodóra en iCandy vagnarnir eru væntanlegir í byrjun júní.

Roan og iCandy er aðeins brot af úrvalinu hjá Barninu okkar. Verslunin er í Hlíðasmára 4 í Kópavogi. Opíð er virka daga frá 12-18 og laugardaga frá 12-16. Allar nánari upplýsingar eru á vefsíðunni barnidokkar.is.

AFMÆLISVEISLUR

Afmælis-
barnið fær
gjöf í Tívoli

ER AFMÆLI FRAMUNDAN?

LÁTTU OKKUR SJÁ UM AFMÆLIÐ MEÐ FRÁBÆRRI SKEMMTUN

FRUMSKÓGARPARTÝ OG LEIKJAPARTÝ.
PIZZUR OG PEPSI FYLGJA

VERÐ FRÁ
1.990 KR.

FYLGIST MEÐ OKKUR
ERUM OFT MEÐ TILBOÐ OG LEIKI





Sumarið er góður tími fyrir göngur með börnum.

MYND/FERÐAFÉLAG BARNANNA

Göngur yfir sumarið

Sumarið er rétti tíminn til að kynna börn og unglínga fyrir léttum göngum. Gönguferðir þurfa ekki að vera langar og erfiðar og sjaldnast þarf að leita langt eftir fallegu umhverfi eða hóflega stóru fjalli eða felli. Fjallabók barnanna, eftir Sigrúnu Huld Þorgrímsdóttur, kom út fyrir nokkrum árum og er góður upphafspunktur fyrir þá sem vilja stíga sín fyrstu skref í göngum og fjallaferðum með börnunum sínum.

Í bókinni má finna leiðarlýsingar á 20 gönguleiðum í nágrenni Reykjavíkur sem henta börnum á aldrinum 6-16 ára. Meðal leiða eru óhefðbundnar leiðir upp á Esjuna, farið er út á Reykjaneskaga og upp á Hellis- og Mosfellsheiði.

Höfundur bókarinnar, Sigrún Huld, á sjálf fjögur börn og hefur mikinn áhuga á útivist. Sigrún lýsir vel hverri gönguleið á persónulegan hátt en hún gekk allar leiðirnar með 22 börnum í heildina sumrin 2008 og 2009.

Auk gagnýtra upplýsinga um hverja leið getur bókareigandi einnig skrifað inn eigin ferðasögur á auðar síður sem fylgja hverri gönguleið. Bókin inniheldur líka ýmis góð ráð varðandi það hvernig hægt er að fá börn til þess að hafa gaman af útivist.

Svellkaldur morgunverður

Heita sumardaga er skemmtileg tilbreyting að borða morgunverðinn í íspinniformi. Hægt er að þeyta saman hvers konar ávexti við jógúrt og jafnvel bæta múslii og rúsinum út í.

Múslíklaki með bláberjum

125 g grísk jógúrt
125 g bláber
1 dl ávaxtasafi
1-2 ts. hunang
1 msk. músli

Þeytið jógúrt, ber og hunang saman í blandara. Hellið í skál og hrærið svo múslii saman við blönduna og hellið í íspinnamót. Frystið í nokkrar klukkustundir. Einnig má þeyta músliið með í blandaranum ef það þykir gróft í íspinnann.

Lagskipta pinna er einnig gaman að prófa. En þá er jógúrtin og hunangið hrært saman sér og berin og

ávaxtasafinn sér. Fyrst eru íspinnamótin fyllt að 1/3 með berjablöndu þá jógúrt og svo aftur berjablöndu. Ef blandan er þunn gæti þurft að láta boxin inn í frysti milli laga í 15 mínútur.

Brúðusýning í Tjarnarbiói

Á eigin fótum er fræðandi og fjörug Bunraku-brúðusýning ætluð börnum á aldrinum tveggja til sex ára og fjölskyldum þeirra. Sýningin er eftir leikhópin Miðnætti í samstarfi við Lost Watch Theatre.

Á eigin fótum fjallar um Ninnu, sex ára uppátækjasama stelpu sem túlkuð er af Bunraku-brúðu. Ninna, sem býr í Reykjavík á millistriðsárunum, er send ein í afskekktu sveit sumarlangt. Nýju heimkynnin eru henni framándi og umhverfið alger andstæða þess sem hún þekkir.

Erfiðar aðstæður, ofsaveður og einmanaleiki reyna á Ninnu, sem óttast mest að sjá foreldra sína aldrei aftur, en með hugrekki eignast hún vini og lærir að standa á eigin fótum.

Tónlist leikverksins er frum-samin og verður í lifandi flutningi. Sýningin er 40 mínútur en við bætist leikstund þar sem börnunum gefst tækifæri á að hitta brúðuna, leikara og skoða leikmyndina.

Nánari upplýsingar á www.tjarnarbio.is



Sumarnámskeið

Kjörin leið til að kynna sér dansnám hjá JSB



Dans- og leikjánaamskeið fyrir 3-5 ára

Dans, leik- og sköpunargleði í fyrirrúmi. 5 vikna námskeið 1x í viku, kennt á þriðjudögum eða fimmtudögum. Tímabil: 30. maí - 27. júní. Verð: 10.500 kr.

Jazzballett fyrir 6-8 ára, 9-11 ára og 12-14 ára

3ja vikna námskeið, kennt 2x í viku á mánudögum og miðvikudögum. Tímabil: 29. maí - 14. júní. Verð: 12.500 kr.

Jazz, klassískur ballett og nútímadans

Krefjandi dansnámskeið fyrir framhaldsnemendur 14 ára og eldri. Tímabil: 9. - 18. ágúst. Tilvalin til að koma sér á stað eftir sumarfrí.

Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu sem listdanskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is undir Danslistarskóli JSB.

Kennslustaðir: Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9 og Laugardalshöll.

Skráning hafin í síma 5813730 og á www.jsb.is



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB?

Danslistarskóli JSB er á facebook



DANSLISTARSKÓLI

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • www.jsb.is