

FÖSTUDAGUR 23. MAÍ 2014

SUMMAR

&BÖRN

Kynningarblað Skólabúðir í sveit, útileikir, yndislestur, afþreying og matur.



- Barnafataverslun með gæðafatnað
- Lífrænn bómull ásamt taubleium og aukahlutum
- Gæði og þægindi í fyrirrúmi
- Æðislegt barnahorn fyrir börnin að leika sér meðan foreldrar versla



Spekoppur

Opnunartímar:
Mánudag til fim. 11-18
Föstudaga 11-17
Laugadaga 11-14

Merkin sem ég er með:

Katvig • Frugi • Smáfolk • Project pomona • Tots bots • Melton

Spekoppur • Nóatún 17, 105 Reykjavík • S. 571-9905 • www.spekoppur.is (ALLTAF OPIÐ)



Býð upp á netgíró
á vefverslun og í búð

 Netgíró

Gaman að sjá lömbin fæðast

Krakkarnir í 4. bekk í Naustaskóla á Akureyri fengu að kynna sveitalífinu þegar þau skelltu sér í sauðburð í Bárðardal. Hópurinn gisti á Kiðagili í tvær nætur og heimsótti bæina í sveitinni. Kolfinna Ýr Birgisdóttir er meira en til í að fara aftur í skólabúðir í sveit.

Kolfinna Ýr Birgisdóttir er í 4. bekk í Naustaskóla á Akureyri. Hún æfir listhlaup á skautum og í sumar fer hún í æfingabúðir til Tékklands.

Dagana 5. til 7. maí fór hún með bekknum sínum í skemmtilega ferð í Bárðardal í Þingeyjar-sveit.

„Við fórum í skólabúðir í Kiðagili, þrjátíu krakkar saman. Við vorum í þrjá daga og gistum í tvær nætur,“ útskýrir Kolfinna Ýr.

Hún segir ferðina hafa verið mjög skemmtilega og mikið fjör. Hópurinn heimsótti meðal annars bóndabæi, lærði að smíða og hélt Eurovision-partí. Það hafi alltaf verið nóg að gera.

„Við vöknudum og fengum okkur morgunmat og svo kíktum við í sveitina. Á kvöldin var alltaf einhvers konar kvöldskemmtun. Við skoðuðum kindur og hesta og hunda í sveitinni og fengum að sjá lömbin fæðast. Við smíðuðum líka smjörhníf og máluðum á boli sem við fengum að eiga,“ segir Kolfinna.

„Það skemmtilegasta í ferðinni var að sjá lömbin fæðast og Eurovision-partíð,“ bætir hún við og segist meira en til í að fara aftur í skólabúðir í sveit.

Krakkarnir í 4. bekk í Naustaskóla skelltu sér í sauðburð í Bárðardal. Kolfinna Ýr Birgisdóttir (t.h.) með vinkonu sinni.



Stanslaus dagskrá var fyrir krakkana í ferðinni, kvöldvökur, fönður og fjör.



Hópurinn fékk að fara á hestbak. Enn þá var talsverður snjór í Bárðardal en ferðin var farin dagana 5.-7. maí.



„Skemmtilegast var að sjá lömbin fæðast.“

MYNDIR/KRISTIN PÖLL ÞÓRSDÓTTIR

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Kolbeinn Kolbeinsson, kkolbeins@365.is, 512-5447 Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Pampers
baby-dry

Allt að 12 tíma rakadrægni

Ást og góður nætursvefn, þá eru allir morgnar góðir morgnar

Pampers bleiur hjálpa barninu þínu að ná lengri samfelldari svefni með því að halda bleiusvæðinu þurru.

- Pampers bleiur koma í veg fyrir að væta liggi á viðkvæmri húð barnsins með 3 yfirlögum og örsmáum rakadrægum gel kúlum sem draga í sig vætuna og breyta strax í mjúkt gel. Bleian helst því þurr og þægileg og barnið nær að sofa lengur ótruflað.
- Teygjanlegt efnið í bleiunni við innanverð lærin lagar sig að fótleggjum barnsins og kemur í veg fyrir leka þegar það hreyfir sig á meðan það sefur.
- Færanlegar festingar sem auðvelt er að opna og loka svo bleian passi fullkomlega á barnið. Festingarnar hjálpa þannig til við að koma í veg fyrir leka og barninu líður vel með bleiuna.



Fyrir þau allra yngstu eru New Baby bleiurnar frá Pampers með innbyggðum vætumæli sem sýnir hvenær barnið gæti þurft nýja bleiu



Ótakmarkað fyrir alla fjölskylduna með RED Family

Með RED Family fá allir í fjölskyldunni ótakmörkuð símtöl og SMS óháð kerfi í alla farsíma og heimasíma á Íslandi. Allir samnýta gagnamagnið og fjölskyldan fær einn símreikning.

Skiptu yfir í Vodafone RED á vodafone.is

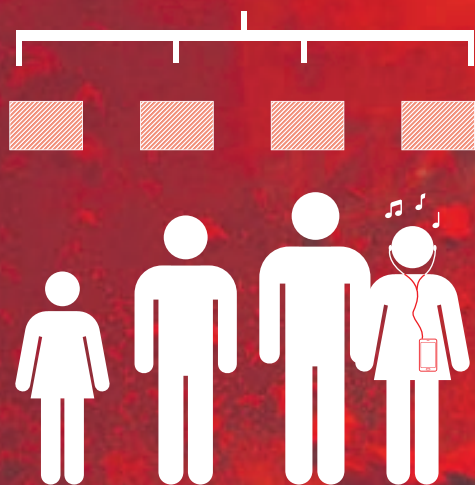
Vodafone
Góð samskipti bæta lífið



Dæmi:

RED^M
Family

2,5 GB
SAMEIGINLEGT GAGNAMAGN



ÓTAKMÖRKUÐ SÍMTÖL

ÓTAKMÖRKUÐ SMS

Leikir þurfa ekki að vera flóknir

Það þarf ekki mikið hugmyndaflug til að skipuleggja útileiki með börnum og unglingum þegar farið er í útilegu. Ótal leikir eru í boði og skiptir engu hvort barnahópurinn er lítill eða stór. Á vef Bandalags íslenskra skáta má finna lista yfir marga skemmtilega og einfalda leiki.

Þegar ferðast er með börn og unglinga í útilegum getur verið gott að grípa til ýmissa útileikja til að hreyfa kroppinn, drepa tímann eða bara til að hrista fólk saman. Endalausir möguleikar eru í boði og hugmyndaflugnið nánast eina fyrirstaðan þegar kemur að útileikjum. Það er engin hindrun þótt börn og unglingar séu á ólíkum aldri og auðvitað geta foreldrar, afar og ömmur líka tekið þátt.

Skátar hafa löngum verið leikjaglaðir og inni á vef Bandalags íslenskra skáta má finna lista yfir fjölda leikja og verkefna sem hægt er að grípa til í útilegum. Nanna Guðmundsdóttir, verkefnastjóri hjá bandalaginu, segir mestu máli skipta að vera ekki að flækja hlutina að öþrfu. „Yfirleitt er hægt að setja upp leiki hvar og hvenær sem er, jafnt með fámennum hópi eða fjölmönnum. Það hjálpar til að skipuleggja sig fyrir brottför ef nota þarf einhver tæki og tól en það er ekki nauðsynlegt.“

Sem dæmi um einfalda leiki sem henta minni hópum nefnir hún klassíska leiki eins og köttur og mús, stórfiskaleik og að hlaupa í skarðið. „Köttur og mús var í miklu uppáhaldi hjá mér þegar ég var yngri. Þá mynda þátttakendur hring og haldast í hendur. Einn er músin og annar er kötturinn þar sem annar byrjar inni í hringnum en hinn stendur fyrir utan. Leik-

urinn gengur út á að kötturinn reynir að ná músinni en þeir sem mynda hringinn geta lyft höndum upp og niður til að hleypa kettinum og músinni inn og út.“

Stórfiskaleikur byggist á svæði með tveimur endalínnum. Á annarri endalínunni reynir hópurinn að hlaupa yfir en einn er í miðjunni sem hefur það hlutverk að klukka sem flesta. Þeir sem eru klukkadír bætast í hópinn og reyna að klukka fleiri.

Að hlaupa í skarðið er einfaldur leikur þar sem hópurinn myndar hring með því að haldast í hendur. „Einn þátttakandi byrjar fyrir utan hringinn. Hann hleypur og slær einhvern í bakið eða rassinn og sá hinn sami hleypur í öfuga átt og síðan keppast þeir við að fylla í skarðið. Sá sem tapar hleypur af stað og slær í næsta og svo koll af kolli.“

Ratleikir einfaldir

Ef um stærra hóp er að ræða er hægt að huga að öðrum leikjum. „Það er alltaf vinsælt að setja upp boðhlaup en sá leikur hentar fólki á öllum aldri. Þau eru líka þægileg því hægt er að laga þau

ad þátttakendum og aðstæðum hverju sinni. Hægt er að láta fólk hlaupa með egg í skeið sem haldið er á lofti með munninum. Einnig má láta liðsmenn halda á einum liðsfélaga sinna í kóngastól og þannig er raunar hægt að búa til endalausar útfærslur af þessum einfalda leik.“

Ratleikir eru líka skemmtileg lausn. „Það þarf ekki að taka langan tíma að skipuleggja ratleik með ýmsum þrautum og skemmtilegum vísbendingum. Reyndar er alls ekki skilyrði að um stóran hóp sé að ræða því hefðbundnar fjölskyldur geta einnig sett upp ratleiki. Þá má til dæmis hvetja börnin til að finna hluti í náttúrunni í einverjum ákveðnum litum. Einnig má notast við stafrófið ef um eldri börn er að ræða. Slíkir leikir geta verið hvetjandi þegar draga þarf börn og unglinga út í göngutúr.“

Margar fjölskyldur taka einnig með ýmis útileikföng í ferðalagið, til dæmis bolta, krikket, frísbídiska eða önnur leiktæki. „Svo er skynsamlegt að taka með spila-stokk eða hefðbundið borðspil því veður breytist oft skjótt hér á landi. Það bjargar því oft miklu að geta gripið í spil inni í tjaldi eða ferðahýsinu.“

Lista yfir fjölda leikja með nánari lýsingum má finna inni á vef Bandalags íslenskra skáta, www.skatalam.is.



„Yfirleitt er hægt að setja upp leiki hvar og hvenær sem er, jafnt með fámennum hópi sem fjölmönnum,“ segir Nanna Guðmundsdóttir, verkefnastjóri hjá Bandalagi íslenskra skáta. MYND/VILHELM

Græðir og ver viðkvæma bossa

Bepanthen® er alhliða græðandi smyrslí sem veitir húðinni vörn gegn utanaðkomandi áreiti.

Bepanthen er alhliða græðandi smyrslí og hentar sérstaklega vel fyrir bossa. Bepanthen hentar þó einnig vel á þurrar hendur og fætur, á kuldabaráðar kinnar og við varapurrki svo dæmi séu nefnd,“ segir Steinunn Kr. Zóphaniásdóttir, markaðsfulltrúi Bepanthen á Íslandi. Þeir sem þekkja Bepanthen tengja það gjarnan húðumhirðu ungbarna. „Smyrslíð var einmitt framleitt með viðkvæma húð ungbarnsins í huga, en hún er mun útsettari fyrir þurrki, roða og ertingu en húð fullorðinna,“ segir Steinunn og bendir á að Bepanthen inniheldur efnið dexpantenol sem breytist í B5-vítamín í frumum húðarinnar og ýtir undir endurnýjun og uppbyggingu húðarinnar. Steinunn segist hafa fengið mjög jákvæð viðbrögð og reynslusögur af smyrslínu. „Margir foreldrar hafa lýst ánægju sinni með jákvæð áhrif Bepanthen á húð barna á bleyjusvæðinu.“

Steinunn segir Bepanthen-smyrslíð græða mjög vel rauða og erta húð en einnig megi nota smyrslíð til að fyrirbyggja slíkt. „Ástæðan er sú að kremið myndar varnarskjöld sem ver fyrir áreiti undir bleyjunni á borð við hægðir, þvag, raka og núning. Á sama tíma nær húðin alltaf að anda sem er mjög mikilvægt,“ útskýrir Steinunn og segir suma nota smyrslíð með góðum árangri á krónísk sár, meðal annars í munnvikum og á exem. „Í nágrannalöndunum er Bepanthen töluvert notað sem meðferð eftir húðflúrun, en einnig á viðkvæmar geirvörtur eftir brjóstgjöf, svo notkunarsviðið er mjög breitt.“

Steinunn er menntuð ljósmóðir

„Margir foreldrar hafa lýst ánægju sinni með jákvæð áhrif Bepanthen á húð barna á bleyjusvæðinu.“

og mælir með Bepanthen fyrir litlu krílin. „Bepanthen er ilmefnalaust og inniheldur ekki rotvarnarefni, litarefni né paraben. Auðvelt er að bera smyrslíð á og það hverfur fljótt inn í húðina.“ Bepanthen er klínískt prófað og framleitt af hinu virta alþjóðlega fyrirtæki Bayer HealthCare. Smyrslíð fæst í apótekum.



Steinunn er menntuð ljósmóðir og mælir með Bepanthen fyrir litlu krílin.



Bepanthen hentar ekki aðeins vel á mjúka barnabossa heldur einnig á þurrar hendur og fætur, á kuldabaráðar kinnar og við varapurrki.

SKEMMTUN FYRIR ALLA

SMÁRA TÍVOLÍ



Í SMÁRATÍVOLÍ FINNUR ÖLL
FJÖLSKYLDAN SKEMMTUN VIÐ
SITT HÆFI. ÚRVAL LEIKTÆKJA OG
TÍVOLÍLEIKJA Á 2 HÆÐUM.

Í BARNAGÆSLUNNI FÁ ÖLL BÖRN FRÍA ANDLITSMÁLNINGU
OG GETA LEIÐ Í ÆVINTÝRALEGU UMHVERFI Í ALLT AÐ
2 KLUKKUSTUNDIR. GLÆSILEGIR TÍVOLÍVINNINGAR Í
TÍVOLÍBORÐINU SEM ÞÚ GETUR VALIÐ EFTIR AÐ HAFA
SPILAÐ LEIKINA OG SAFNAÐ ÞÉR TÍVOLÍMIÐUM.

DREKINN SMÁRI HEILSAR UPPÁ BÖRNIN Á LAUGARDÖGUM Í SUMAR, FÁÐU MYND AF ÞÉR
MEÐ SMÁRA OG SETTU Á FACEBOOK EÐA INSTAGRAM MEÐ MERKINU #SMARATIVOLI

Tívolímiðar

VELDU ÞÉR VINNING



Opnunartími

Mán. - fim. frá kl. 14 til 22
Föstudaga frá kl. 14 til 23
Laugardaga kl. 12 til 23
Sunnudaga kl. 13 til 22



SKEMMTUN FYRIR ALLA!

www.smarativoli.is / Sími 534 1900 / Smáralind

KLIPPA HÉR

SUMARTILBOÐ
FÆRÐ 6.000 KR.
BORGAR KR. 4000,-

GEGN FRAMVÍSUN MIÐANS, GILDIR TIL 31.08.14

Útgáfuboð í Iðu, Lækjargötu,
laugardaginn 24. maí kl. 15.

FERÐABÓK FYRIR FORVITNA KRAKKA!



Skrítin, skemmtileg, fyndin
og forvitnileg bók sem
er ómissandi fyrir ferða-
langa – hvort sem þeir
ferðast með bíl, bát, á hjóli
eða bara í huganum.

www.visindamalur.is

Stútfull
af
tilraunum
og
fróðleik!

www.forlagid.is
– alvöru bókabúð á netinu

Matur fyrir börnin

Börnum þykir skemmtilegt að hjálpa til í eldhúsinu og hafa meiri matarlyst fái þau að hjálpa til. Hér eru uppskriftir sem börn geta aðstoðað við að elda eftir.

Maturinn ætti að vera fjölbreyttur og stundum ættu foreldrar að gefa sér tíma og leyfa börnunum að hjálpa til við eldamennskuna. Það þroskar þau og eflir fyrir framtíðina, fyrir utan að miklu skemmtilegra er að borða mat sem maður hefur sjálfur búið til. Um helgar ætti að vera tími til að elda saman, til dæmis í hádeginu. Hér eru nokkrar uppástungur fyrir börn á öllum aldri.

Ostaeggjakaka

Börn hafa gaman af að brjóta egg í skál. Er ekki upplagt að útbúa eggjaköku með þeirra hjálp? Eggjaköku er einfalt að útbúa og hægt að setja uppáhaldsáleggið sitt á hana.

2 egg
2 msk. vatn
¼ tsk. salt
1 msk. smjör til steikingar

Fylling

2 msk. rifinn ostur
1 sneið kalkúnaálegg eða skinka
¼ smátt skorin rauð paprika

Þeytið saman egg, vatn og salt. Setjið smjör á pönnu og þegar það byrjar að freyða er eggjahæran sett út á pönnuna. Látið blönduna þekja pönnuna. Setjið álegg-
ið ofan á helminginn á kökunni og leggið hinn helminginn yfir þegar kakan fer að bakast. Leggið á disk og berið fram með rist-
uðu brauði.

Slöngupylsa

Venjulega borðum við pylsu í pylsu-
brauði en hér er önnur útfærsla. Brauðdeigið er vafið um pylsuna eins og um slöngu væri að ræða.

10 pylsur
2 dl hveiti
1 dl heilhveiti
1 tsk. lyftiduft
¼ tsk. salt
1 ½ dl mjólk
1 ½ dl rifinn ostur
Blandið öllu saman í skál. Skipt-



Pönnukökur
má borða
með kjötsösu
í stað þess að
hafa sultu og
rjóma.



Börn hafa gaman
af að brjóta egg
og því er upp-
lagt að útbúa
eggjaköku með
þeim.

1 msk. olía
2 msk. tómatapúrra
1 hvítlauksrif
1 tsk. salt
¼ tsk. pipar
1 tsk. órganó
1 dl vatn

Hitið olíu á pönnu og steikið lauk og hvítlauk. Bætið nautahakki á pönnuna og steikið en síðan er tómatapúrra sett út í. Loks er annað sem upp er talið sett saman við og sósan látin malla í að minnsta kosti 15 mínútur.

Hvít sósa

4 dl mjólk
2 msk. hveiti
½ tsk. salt
¼ tsk. pipar
3 dl rifinn ostur

Setjið hveiti saman við smáveg-
is mjólk. Hristið. Hitið mjólkina upp og hrærið hveitiblöndunni rólega saman við. Bragðbætið með salti og pipar. Þegar sósan er jöfn og fín er osturinn settur saman við og látinn bráðna. Bakið pönnukökurnar og setjið kjötsösu og hvíta sösu á milli þeirra. Rifnum osti er stráð yfir síð-
ustu kökunna. Pönnukökurnar eru settur í 220°C heitan ofn í 10 mínútur eða þangað til osturinn er bráðinn.

ið deiginu í tíu jafnstóra parta. Mótið hvern part í um það bil 1 cm þykka pylsu. Vefjið brauðinu utan um pylsuna og leggið síðan á bökunarpappír á ofnplötu. Bakið við 220°C í um það bil 10 mínútur eða þangað til deigið tekur lit.

Ef fólk er í útilegu má hafa deigið tilbúið í plastpoka sem smáveg-
is hveiti hefur verið sett í og síðan er deigið útbúið þegar komið er á staðinn. Hægt að setja á grill í 10 mínútur eða elda yfir opnum eldi.

Pönnukökurnar með kjötsösu

Öll börn eru hrifin af pönnukökum. Hægt er að nota pönnukökurnar á annan hátt en með sykri eða rjóma. Pönnukökur eru ágætær með kjöti eða öðru matarkyns.

Pönnukökudeig

2 dl hveiti
6 dl mjólk
½ tsk. salt
3 egg
2 msk. smjör
Setjið allt í skál og hrærið vel þar til blandan er kekkjalaus.

Kjötsósa

300 g nautahakk
1 laukur, smátt skorinn



Sumarbúðirnar

ÁSTJÖRN

Einstakar sumarbúðir á frábærum stað!
Upplýsingar og pantanir á
astjorn.is og í síma 462 3980

MUNUM EFTIR SÓLARVÖRN Á BÖRNIN

Húð barna er viðkvæm fyrir sól. Á vefsíðunni foreldrahandbokin.is er að finna leiðbeiningar um sólarvörn fyrir börn þar sem stuðst er við ráðleggingar bandarísku samtakanna Environmental Working Group (EWG).

Þegar velja á sólarvörn fyrir börn ætti að leita eftir vörn sem inniheldur sink, titandíoxíð og avobenzone eða mexyrol SX. Þá er mikilvægt að vörnin sé breiðvirk, vatnsheld og sé SPF 30+.

Klæðið börn einnig í ljósan fatnað en hann hitnar síður en dökkur fatnaður. Notið sólhatt þegar farið er á strönd og munið eftir sólhlíf á kerrur og vagna.

Húð getur einnig brunnið þótt skjáð sé.

Berið sólarvörn sérstaklega vel á andlit, eyru, herðar og bak. Notið vörn með háum styrk á þessi svæði (50 til 60).

Forðist sólina yfir hádaginn þegar hún er sem sterkust.



www.crosscycle.com
Cross

GÆÐA HJÓL Á FRÁBÆRU VERÐI



26"
Cross
 Phantom
 vnr. 889784
59.999



14"
 vnr. 912192, 912191
24.999



16"
TURTLES
 vnr. 912190
29.999

16"
SPIDER-MAN
 vnr. 887985
29.999



16"
DORA
 vnr. 912189
29.999



24"
Cross
 Phantom
 vnr. 912955
49.999



24"
Cross
 Rocky
 vnr. 912953
39.999



24"
Cross
 Alissa
 vnr. 912952
39.999



26"
Cross
 Montana
 vnr. 889779
49.999



29"
Cross
 Grip
 vnr. 912954
99.999



FRÍ
 HEIMSENDING*

EXTRA LÉTT
 „HARDTAIL“
 HÁGÆÐA
 ÁLSTELL

FRÍ
 YFIRFERÐ &
 ÁSTANDSSKOÐUN**
 ÞJÓNUSTA
 & GÆÐI



SIXSIXONE
 Hjálmur
 6.999

FLOTTIR HJÁLMAR Í
 FULLORÐINS- OG
 BARNASTÆRÐUM

HAGKAUP
 Ein ferð betra verð

Allt vöruvæði er fáanlegt í Smáralind, Skeifunni, Kringslunni og Holtagarðum. Minna úrval í öðrum verslunum.
 *Frí heimsending gildir á höfuðborgarsvæðinu þegar pantað er í vefverslun. ** Frí yfirferð og ástandsskoðun á reiðhjólum einu sinni innan árs frá kaupum hjá vörutöndum fagböðla.

Látið ykkur ekki leiðast!

Pegar skóla sleppir og sólskinsbörn tvístrast um allt í sumarleyfi heyrir iðulega setningin: „Mér leiðist“. Þá er upplagt að kafa í hugmyndabankann og gera eitthvað uppbyggjandi og skemmtilegt í stað þess að gefa strax eftir með sjónvarpsgláp eða tölvuleik.

● **Leyfið** börnunum að sá fræjum og búa sér til gróðursælt horn í garðinum. Þau elska að fylgjast með fræjunum spíra og vaxa yfir sumarið.

● **Búið** til stuttmynd saman eða leikfir. Flestar spjaldtölvur og snjallsímar eru útbúin myndatökuvél og forritum til frekari mynd- og hljóðvinnslu.

● **Farið** í rannsóknarleiðangur með sjónauka að vopni og athugið hversu margar fuglategundir þið þekkið.

● **Stofnið** bókaklúbb til að viðhalda lestrarkunnáttu barna. Ræðið söguþráðinn eftir lesturinn og bjóðið vinum að vera með.

● **Farið** í lautarferð. Það er skemmtilegra að borða úti en inni. Takið flugdreka með.

● **Skrúfið** frá garðslöngunni og leyfið börnunum að busla og skemmta sér á sólríkum degi.

● **Farið** á útitónleika.

● **Kíkið** í gæludýrabúð og skoðið öll krúttlegu dýrin. Hver veit nema umkomulaust dýr eignist nýtt heimili?

● **Farið** í tertuslag. Hvern dreymir ekki um að upplifa það sem svo oft sést í bíómyndunum?

● **Ferðist** um heiminn án þess að fara að heiman.

Lesið um önnur lönd og eldið hefðbundinn mat einhvers landsins í kvöldmat.

● **Farið** í bókasafnið og finnið spennandi handbækur til að læra eitthvað nýtt saman.

● **Tjaldið** í bakgarðinum og grillið útilegumat og sykurlúða.

● **Safnið** pöddum og flugum í krukku til að skoða og greina eftir tegundum.

● **Farið** í snyrtistofuleik. Lakkið neglur, greiðið hár og málið andlit barnanna og leyfið þeim að gera hið sama við ykkur.

● **Bakið** sykursæta sumarköku og leyfið börnunum að hjálpa til við baksturinn.



Lítill fluga getur breytt leiðindum í forvitni og skemmtileg ævintýr.

FERSKUR SVALADRYKKUR

Pegar börn eru búin að vera að hlaupa um og hamast úti í sólinni allan daginn finnst þeim gott að fá sér kaldan og svalandi drykk. Þessi uppskrift er einföld og geta krakkarnir jafnvel gert drykkinn sjálfir. Fyrir þá sem vilja ekki gos má setja vatn eða eplasafa í stað sprite. Uppskriftin er fyrir tvö lítil glös.

2 tsk. íste (duft)

½ bolli sprite

½ bolli jarðarberjasafi

1–2 kreistar sítrónur

klakar

Hristið saman jarðarberjasafa, sítrónusafa, íste og klaka (og vatn eða eplasafa ef það er notað). Bætið sprite saman við og hellið í glös. Skreytið fallega með til

dæmis ávöxtum eða berjum og berið fram.



Girni-
legur
sumar-
drykkur
sem
einfalt
er að gera.
MYND/GETTY



LESIÐ Í SUMAR

Það er alltaf gott að grípa í bók til að hafa ofan af fyrir sér. Bækur eru ekki einungis góðar til afþreyingar heldur er lestur góður fyrir virkni heilabúsins, hann bætir málskilning og eflir máltöku, eykur orðaforða og sjálfstæða hugsun. Það er því ekki úr vegi að hvetja börn til að taka sér bók í hönd og sökkva sér niður í lestur þegar tími gefst til í sumarfríinu. Hér eru nokkrar bækur sem flestir foreldrar kannast við og hafa jafnvel lesið sjálfir:

Bróðir minn ljónshjarta, Madditt og Lína langsokkur (já, eða bara allar bækur Astrídar Lindgren), Harry Potter-bækurnar eftir J.K. Rowling, Pollyanna eftir Eleanor H. Porter, Benjamín dúfa eftir Friðrik Erlingsson, Jón Oddur og Jón Bjarni eftir Guðrúnu Helgadóttur, Kalli og sælgætisgerðin og Matilda eftir Roald Dahl, Pétur Pan eftir James Barrie, Tár, bros og takkaskór eftir Þorgír Práinsson, Kötturinn með höttinn eftir Dr. Seuss, Ljónið, nornin og skápurinn eftir C. S. Lewis.

Úti er ævintýri

MAMMUT barnaborð 6.990,-
Ø85, H48cm. Ljósgrænt

2.990,-/stk.
MAMMUT barnastólar
Sæti H30cm. Ýmsir litir

DUKTIG kaffi-/tesett 1.790,-/10 í setti
Steinleir. Marglitt

4.990,-/stk.
MAMMUT barnaborð
B77×L55cm. Ljósblátt/ljósbleikt

GULLGOSE mjúkdýr, kóngur 1.290,-

1.290,-/stk.
MAMMUT barnakollar
Ø30, H30cm. Ýmsir litir

Verzlun opin 11-20 alla daga - Veitingastaður opin 9:30-19:30 - www.IKEA.is

