**Aktywny wypoczynek z maluchem na świeżym powietrzu**

**Wiosenne dni zachęcają do aktywnego spędzania czasu z dzieckiem na świeżym powietrzu. Zanim jednak wybierzemy się na kilkugodzinne wyjście, warto się przygotować – nie możemy zapomnieć o jedzeniu na drogę oraz niegazowanej wodzie.**

**Coś więcej niż spacer**

Słoneczny weekend lub popołudnie warto spędzić poza domem np. w pobliskim parku lub na obrzeżach miasta. W ten sposób zmęczeni po zimie nie tylko doładujemy akumulatory, ale i zadbamy o naszą kondycję. Jedną z najczęściej wybieranych aktywności stanowią spacery. Choć bez wątpienia jest to przyjemny i pożyteczny zwyczaj, to jego monotonność bywa dla dzieci nużąca. Aby temu zaradzić wystarczy urozmaicić go różnorodnymi rozrywkami. Poza klasycznym placem zabaw warto zaproponować np. grę w berka, chowanego czy potyczki sportowe z piłką. Jeśli z kolei mamy nieco więcej czasu, to świetnym pomysłem będzie wycieczka rowerowa zakończona piknikiem lub ogniskiem.

**Odpowiednie nawodnienie**

Niezależnie od tego czy w planach mamy krótki spacer czy dłuższą wyprawę, musimy zadbać o przygotowanie wartościowych posiłków (dostosowanych oczywiście do wieku naszych pociech) oraz odpowiednich napojów. Najlepszym rozwiązaniem będzie sięgnięcie po wodę źródlaną posiadającą zbilansowany skład mineralny oraz obniżoną zawartość sodu. W tej roli świetnie sprawdzi się woda przeznaczona specjalnie dla dzieci, jak na przykład *Mama i Ja*, która jest dostępna zarówno w dużej 1,5 litrowej butelce, jak również w mniejszej (0,5 l) z wygodnym ustnikiem.

**Woda źródlana *Mama i ja***

Cena:

1,5 L – cena: 2zł

0,5 L- cena: 1,50zł