**Aktywna wiosna z wodą Mama i ja**

**Dzieci uwielbiają wiosnę – chyba nie ma co do tego wątpliwości. Ciepłe, słoneczne dni i budząca się do życia przyroda stanowią dobry pretekst do częstszych spacerów, wizyt na placu zabaw i aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu. Pozwalają także na wyciągnięcie z ukrycia zapomnianego przez zimę roweru, hulajnogi czy rolek i urządzania z rówieśnikami pełnych radości wyścigów po parkowych alejkach.**

Wspieranie dzieci w ich zabawach i umożliwianie im jak najdłuższego przebywania na dworze to świetny pomysł na wspólne spędzanie czasu. Takie aktywności doskonale wpływają na zdrowie, kondycję i odporność maluchów, a do tego skutecznie pomogą poprawić im nastrój, pozwolą nabrać pewności siebie oraz umożliwią nawiązywanie nowych przyjaźni. Jak zorganizować pociechom czas na świeżym powietrzu? Najlepiej jest docenić ich kreatywność, pozwolić na swobodę i nie ograniczać w wymyślaniu nowych rozrywek. Równocześnie trzeba dyskretnie czuwać nad bezpieczeństwem maluchów i dbać o ich odpowiednie nawodnienie. Gra w berka, jazda na hulajnodze czy kopanie piłki wymagają od dzieci sporo wysiłku, a wiosenne słońce wzmaga pragnienie. Trzymana w torbie, plecaku lub rowerowym koszyku butelka z niegazowaną wodą pozwoli szybko ugasić pragnienie i z nową energią wrócić do przerwanej zabawy. Dla najmłodszych najlepsza jest woda źródlana z odpowiednim składem i niską zawartością sodu, taka jak np. Mama i ja. Dobrze jest też zwrócić uwagę na opakowanie – w plenerze świetnie sprawdzi się mała woda o pojemności 0,33 litra w butelce z wygodnym ustnikiem (Mama i ja mini). Niewielka butelka została dopasowana do malutkich rączek. Dla starszaków z kolei dobrą propozycją będzie butelka 0,5 l z ustnikiem ułatwiającym swobodne picie. W przypadku wyjścia do parku czy na plac zabaw z większą grupą maluchów można też zaopatrzyć się w większą, 1,5 litrową butelkę i nalewać z niej wodę do zabranych przez dzieci bidonów lub specjalnych kubków-niekapków dla najmłodszych, w tym również niemowląt. Nawet w najbardziej pasjonującej zabawie dobrze jest pamiętać o systematycznym uzupełnianiu płynów.

**Woda źródlana Mama i ja**

**Cena:**

1,5 L – cena: 2 zł

0,5 L – cena: 1,50 zł

0,33 L – cena: ok.1,2 zł