**Herbata dla dzieci – jak znaleźć idealną?**

**Kiedy zapytamy młodych rodziców o najlepszy napój dla ich pociech to najpopularniejszą odpowiedzią z pewnością będzie woda. Nic w tym dziwnego! W końcu stanowi ona podstawę zbilansowanej diety i to jej smak najpierw powinno poznać niemowlę podczas procesu rozszerzania diety. Starszym dzieciom można zaproponować jednak inne rozwiązanie – pyszną i aromatyczną herbatę. Jak jednak znaleźć rodzaj najlepszy dla maluchów i na co zwrócić uwagę podczas zakupów?**

Wielu z nas z okresu wczesnego dzieciństwa pamięta smak czarnej herbaty z cukrem lub mlekiem, podawanej do śniadania, kolacji bądź podwieczorku. Chociaż wspomnienia te z pewnością budzą w nas sentyment, to jednak z perspektywy czasu wiemy, że takie napoje niekoniecznie powinny mieć stałe miejsce w diecie kilkulatka. Czarna herbata zawiera w sobie duże ilości teiny, która działa pobudzająco, dlatego też maluchy powinny jej unikać. Zdecydowanie lepszym wyborem są napary owocowe oraz rooibos, czyli napój z liści czerwonokrzewu. Ta druga propozycja – w przeciwieństwie do klasycznej herbaty - nie zawiera kofeiny, za to ma wyjątkowe właściwości prozdrowotne i pyszny, lekko miodowy smak. Dlatego też pić ją mogą nawet roczne niemowlęta. Jeżeli chodzi o herbaty owocowe to na początku najlepiej jest podawać maluchom napary na bazie jednego składnika: maliny, dzikiej róży czy jabłka, a później wprowadzać bardziej rozbudowane kompozycje. A jak wygląda kwestia herbaty czarnej, zielonej i białej? Oczywiście starsze dzieci mogą pić takie napary, jednak powinny być one delikatne, rozcieńczone sporą ilością wody i całkowicie pozbawione cukru. W okresie jesienno-zimowym można dodać do nich odrobinę miodu, soku malinowego lub cytryny.

**Przepis na sukces: dobry skład**

Trudno się nie zgodzić, że w ciągu ostatnich kilkunastu lat w podejściu do żywienia najmłodszych nastąpiła prawdziwa rewolucja. Coraz większą wagę przykładamy do odpowiednio zbilansowanej diety, świadomie wybieramy produkty z dobrym składem oraz sezonowe owoce i warzywa, a także ograniczamy ilość cukru i soli w przygotowywanych posiłkach. Podobne zasady obowiązują w przypadku wyboru herbat dla dzieci – idealna kompozycja powinna zawierać tylko niezbędne składniki, nie mieć sztucznych barwników czy substancji słodzących. Zamiast herbatek granulowanych i innych mieszanek w kolorowych opakowaniach, opatrzonych wizerunkiem postaci z bajek, warto sięgać po produkty nieprzetworzone, dostępne w możliwie czystej postaci. Na poszukiwania najlepiej zatem wybrać się do renomowanego sklepu, takiego jak salony marki Czas na Herbatę, gdzie na własne oczy można zobaczyć zawartość opakowania i powąchać susz przed jego zakupem. Taka wizyta może być bardzo ciekawym i pouczającym doświadczeniem także dla dziecka, które będzie mogło samodzielnie wybrać kompozycję z ulubionymi składnikami, np. wypełnioną owocami „Tutti Frutti” lub „Rooibos Kwiat Afryki” z dodatkiem jabłka, płatków róży i słonecznika. Zbliżający się Dzień Dziecka będzie znakomitą okazją do wspólnego odwiedzenia wypełnionego przeróżnymi herbatami sklepu i poznania tajników parzenia oraz picia tego aromatycznego napoju.

**Tutti Frutti:**

**Cena brutto: 27,90 zł/100g**

**Rooibos Kwiat Afryki:**

**Cena brutto: 23,90 zł/100 g**