

Kindertee - Tee für Kinder - Info & Tipps

Das Sammeln von Früchten und Kräutern war unseren Vorfahren schon bekannt! Damals wurde manche Frucht aus dem heimischen Garten oder der freien Wildnis getrocknet und dann als Nahrung gebraucht. Das Aufgießen als Getränk nahm seinen Siegeszug erst in der Mitte des 20. Jahrhunderts.

Wenn wir an ein Teegetränk für Kinder denken, ist es oft der Fencheltee, stark gesüßt und aus dem Supermarktregal, beliebt sind im Bekanntenkreis auch die Erzählungen von Schockerlebnissen aus der Jugendherberge oder dem Landschulheim mit wässrigem Pfefferminztee oder Hagebuttentee.

Doch der Vielfalt von Tees für den Geschmack eines Kindes sind fast keine Grenzen gesetzt. Die Zusammensetzung eines reichen Angebots an Früchten bietet genügend Spielraum für das immer wechselnde Geschmackserlebnis.

Tee als Alternative zu Cola, Limo & Co: Die verantwortungsbewussten Eltern denken an die gesunde Ernährung, wobei ein Hauptaugenmerk auch auf die hohe Flüssigkeitszufuhr des Kindes gelegt werden sollte. Ein kleines Kind ist von Natur aus nicht auf Süßes programmiert, erst durch das Kennenlernen von stark zuckerhaltigen Lebensmitteln wird der Geschmacksinn dafür sensibilisiert. Das Verabreichen von gesüßten Getränken aus der schönen bunt dekorierten Flasche ist natürlich Sinn und Zweck jeglicher Werbung in den Massenmedien.

Das Denken: Was kann ich meinem Kind alternativ zu trinken geben - sollte ihren Sinn schärfen für das, was helfen, gut tun und Spaß machen kann. Was bringt Vielfalt in die Kindertasse, in die schönen bunten Becher? Der Besuch eines Teefachgeschäftes kann dabei hilfreich sein. Durch die Vielfalt der Waren wird sich gerade der Besuch eines Teeladens, auch für kleine Kinder zu einer Freude für die Sinne bestätigen.

Wenn dort den Kleinen schon ein Tee gezeigt wird, der die Nase und die Augen anspricht, entsteht mit Sicherheit ein sich Einbezogen werden in die Kunst des Tee machens als Anreiz, auch diesen, sich selbst ausgesuchten Tee, zu trinken. Aber auch das Zubereiten macht den Kindern Freude.

Sorgfältiger Umgang beim Gebrauch von Heiltees: Das Thema Tee für Säuglinge, Babys und Kleinkinder wird hier bewusst ausgeklammert, denn da gelten noch andere Maßstäbe - in solch einem Fall sollte die Apotheke aufgesucht werden, um umfangreich beraten zu werden! Der Unterschied zwischen einem Früchtetee für Kinder oder das Verabreichen von Heiltees ist natürlich zu beachten. Heiltees dürfen nicht zu lange und nicht zu hoch dosiert den Kindern gegeben werden! Dabei sollte eine große Sorgfalt an den Tag gelegt werden und nicht einfach irgendwas aus einem Regal genommen werden, gerade im Bereich Kräuter gelten strenge Vorschriften! Hier sind die Vorschriften, was die Wirkstoffe der Heilkräuter betrifft, und die Kriterien für den Verbraucher im Umgang mit diesen in einem engen Rahmen gesetzt. Als Durstlöscher sollten diese Art von Tees gerade für

Kinder nicht eingesetzt werden.

Der gesundheitliche Aspekt von Früchtetees: Früchtetees enthalten viele gesunde Inhaltsstoffe, die dem kindlichen Organismus zuträglich sind. Vitamine wie C und E in den Obstsorten genauso wie Mineralien (z.B. Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium) werden auf diese Art aufgenommen. Auch Eisen ist in vielen Fruchtarten wie z.B. der Heidelbeere oder Himbeere enthalten.

Das Süßen vieler Kindertees ist nicht notwendig, da die Fruchtsüße oft schon ausreichend ist. Ansonsten eignet sich Honig oder Ahornsirup sehr gut. Er sollte aber nicht in die zu heißen Tees gegeben werden, da diese reich an Mineralien und Spurenelementen sind und lieber in den verzehrwarmen Tee zum Süßen gegeben werden.

Tee mit Kindern selbst mischen: Das Wissen um das Trinkverhalten eines Kindes bietet genügend Spielraum, um sich und dem Kind in der großen Menge an Naturmaterialien einen eigenen Tee zu komponieren. Gerne helfen Ihnen die Verkäufer in den Teefachgeschäften mit den richtigen Zutaten weiter. Dabei schafft das Versuchen und Ausprobieren mit dem Kind eine Basis, um spielerisch gesunde Lebensführung zu erlernen.

Erste Tee - Erfahrung: 1.) gemeinsam den Tee einkaufen 2.) die Pflanze an Hand von Bildern zeigen 3.) zusammen überlegen, warum wollen wir diese Zusammenstellung trinken 4.) wie bereitet man Tee zu 5.) welches Zubehör ist dafür nötig 6.) selber mit Kindergeschirr spielerisch die Erfahrung sammeln lassen 7.) das Verkosten des so hergestellten Tees und das Loben sollte selbstverständlich sein Meine ersten Versuche waren, wie selbstverständlich bei fast allen Kindern in Ostfriesland, das Teetrinken des 3. oder 4. Aufgusses eines normalen schwarzen Ostfriesentees mit Kluntje, also Kandiszucker und viel Sahne. Der Koffeingehalt dieses Aufgusses war so minimal, dass die Flüssigkeit das Wichtigste war und das Erlernen unserer Teekultur. Dieses macht auch heute noch den Kindern viel Spaß. Wir erleben es immer wieder im Teemuseum, wenn schon Kindergartenkinder zu einer Teeverkostung zu uns kommen. Sie sind begierig, vieles aus der Welt des Tees zu erfahren.

Bei Früchtetees sind oft die Basiskomponenten Hibiskusblüten - Hagebuttenschalen plus Apfelstücke mit anderen Fruchtarten gemischt. Gerade mit Kindern kann aus dieser Basis wunderbar durch Zugabe von Früchten eine neue Geschmacksrichtung erfunden werden.

Im Sommer lässt sich das ganze natürlich auch als Kaltgetränk oder mit frisch gepresstem Saft verfeinern. Auch Rooibos Tee (Rotbusch - Tee) ist eine ideale Grundlage zur eigenen Teemischung, denn Rooibos ist ein gesundes Getränk, welches in den letzten Jahren unsere Teetafel erobert hat. In seinem Heimatland Südafrika lieben die Menschen ihn schon lange. Er bietet die Möglichkeit, immer mal wieder eine neue Variante zu trinken, da es sinnvoll ist, dem Körper immer neue Getränke anzubieten, damit eine ausreichende Versorgung mit allen Inhaltsstoffen gewährleistet ist.

Rooibos ist frei von Koffein und Reizstoffen. Er darf darum auch von Kindern in grossen Mengen getrunken werden. Da Rooibos keine Gerbsäuren enthält, aber reich an Mineralien ist, stellt er für die ganze Familie ein gesundes Getränk dar. Es sollte aber auch hier auf die Qualität geachtet werden. Gerade dieser Tee eignet sich wunderbar, um mit den kleinen Kindern das "Tee machen" zu erlernen.

Die Freunde auf einer Kinderparty werden begeistert sein, wenn tolle Möglichkeiten in Geschmack und Optik hier von den Eltern gezaubert wird.

Kostenlose Rezepte und Tipps auf, www.spiele-kinderspiele.de