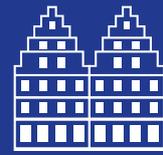


Tee für Kinder

**TEE
HANDELS
KONTOR
BREMEN**



Sobald Babys nicht mehr gestillt werden, muss ihr Flüssigkeitsbedarf über Getränke aus dem Fläschchen und später aus der Tasse abgedeckt werden. Wasser ist das Getränk Nummer eins für Babys und Kleinkinder, doch bald schon möchten die Kleinen auch etwas mit Geschmack trinken. Tee ist neben Wasser die beste Alternative, da es das Heißgetränk in vielen Geschmacksrichtungen gibt, die auch ohne Zugabe von Zucker toll schmecken und den Durst löschen.

Welcher Tee ist gut für Kinder?

Es gibt unzählige Tees auf dem Markt, die auch als Kindertees angepriesen werden. Bevor Kindern Tee angeboten wird, sollten sich Eltern aber mit den verschiedenen Teesorten auseinandersetzen, denn nicht jeder Tee ist für Kinder geeignet, egal ob ganz kleine oder schon größere. Ein Überblick:

Diese Tees können Sie Ihrem Kind geben

Bereits Babys und Kleinkinder bekommen ab und zu Kräutertees – Fenchel, Anis und Kümmel tun dem Bäuchlein gut und stillen den Durst. Früchte- und Rooibostee schmecken ebenfalls superlecker, und das ganz ohne Süßungsmittel und Koffein. Denn egal welchen Tee Sie Ihrem Kind anbieten:

auf Zucker, Honig, Agavensaft & Co. sollte lieber verzichtet werden. In Tee-Sprache gesprochen können Sie Ihrem Kind also sehr viele Teesorten anbieten, die kein echter Tee sind, sondern ein teeähnliches Heißgetränk.

Im Sommer sind Kräuter- und Früchtetees übrigens auch als kalter Durstlöcher ganz ohne Zucker perfekt: Tee zubereiten und einfach abkühlen lassen oder schockkühlen. Mehr Tipps für Eistee finden Sie in unserem Beitrag Eistee selber machen.

Diese Tees sollten Sie lieber meiden

Für Kinder nicht geeignet sind vor allem alle echten Teesorten, also solche, die von der Teepflanze *Camellia sinensis* abstammen, da sie Koffein enthalten. Dazu gehören Schwarzer, Weißer, Gelber und Grüner Tee sowie alle Teemischungen mit einem dieser Tees. Die entkoffeinierten Varianten können Kinder zwar trinken, aber es ist zu bezweifeln, ob ihnen ein Schwarzer oder Grüner Tee schon schmeckt ... Ein Blick auf die Zutaten bei Kräuter- und Früchtetee lohnt sich übrigens immer, denn manchmal ist ihnen echter Tee beigemischt.

Bei den Kräutertees verzichten Sie lieber auf Tees, die eine unerwünschte Wirkung haben können. Dazu gehört vor allem der Pfefferminztee: Er enthält ätherische Öle, die bei Babys und Kleinkindern zum Atemstillstand führen können. Darüber hinaus sind alle Kräutertees, die als Heilgetränke angeboten werden, für Kinder eher nicht geeignet, zum Beispiel Salbei, Lavendel oder Mischungen wie Husten-Tee oder Beruhigungstee.

Vorsicht ist auch bei Granulat- und anderen Fertigtees geboten, die oft als Kinder- oder Babytee bezeichnet werden: Diese Getränke enthalten oft sehr viel Zucker.

Und auch die Teesorten, die mit kaltem Wasser aufgegossen werden, sollten von jüngeren Teetrinkern lieber gemieden werden – denn wir meinen, nur ein mit sprudelnd heißem Wasser aufgegossener Tee ist ein sicheres Lebensmittel.



Was muss man bei Kindertee beachten?

- ✓ Gießen Sie den Tee für Ihre Kinder mit sprudelnd kochendem Wasser auf und halten Sie sich am besten an die auf der Packung vorgegebene Ziehzeit.
- ✓ Lassen Sie den Tee soweit abkühlen, dass sich der empfindliche Babymund nicht an dem Getränk verbrennen kann.
- ✓ Solange Ihr Baby gestillt wird, müssen Sie ihm keinen Tee (oder andere Flüssigkeiten) geben. Es wird mit der Muttermilch bestens versorgt.
- ✓ Geben Sie Ihrem Baby die Teeflasche nur zum Trinken – auch wenn in dem Tee kein Zucker enthalten ist, kann das Herumnuckeln schädigend sein.
- ✓ Kaufen Sie nur qualitativ hochwertigen Tee.
- ✓ Früchtetee kann einen wunden Po verursachen. Viele Eltern geben ihren Babys Früchtetee deshalb erst ab ca. einem halben Jahr zum Trinken.

