**Детский чай «Ягодка»**

[Ягодный](http://chaemania.ru/tag/yagodnye/) чай остается великолепной и единственной альтернативой традиционным ароматным составам, особенно, если речь идёт о детях – он на несколько порядков полезнее, ароматнее и вместе с тем вкуснее. Он гораздо полезнее традиционных [черных чаев](http://chaemania.ru/chernyj-chaj/) и по вкусу имеет много общего с компотом и морсом.

Ягодный чай можно без проблем приготовить в домашних условиях.

*Ингредиенты:*

10-15 гр малины;

220 мл воды;

3-4 ягоды дикой вишни;

2 чайные ложки сахарного песка;

5 веточки свежесорванной мяты.

*Как приготовить:*

Для приготовления детского ягодного чая следует отобрать свежие спелые ягодки, переложить их в чистый эмалированный ковшик, добавив кипяченой холодной воды, поставить на плиту и довести до состояния кипения (лучше – на медленном огне).

После закипания следует сразу же убавлять огонь, постепенно помешивая в течение 2-х минут, добавить сахар. О готовности отвара свидетельствует бледно-розовый цвет. Что касается жидкости, то постепенно она должна стать алого цвета. На завершающем этапе добавляется небольшая веточка мяты, все перемешивается.

Ковшик необходимо накрыть крышкой и дать настояться не менее 10 минут. Перед тем как подавать ароматный чай, его следует процедить.

Употребляют его в теплом и в холодном виде.

****

 **«Да буден славен чай,**

 **подаривший человеку**

 **бодрость, силу**

 **и прилив духа;**

**побуждающий мысль**

**и не позволяющий лени**

**завладеть**

**душой и телом!**

 **с.Мужи 2018год**

**МБДОУ «Детский сад «Аленушка»**

**Чайная**

**Церемония**

**для детей**

 Любая чайная церемония должна включать в себя отличный чай, мягкую воду, изысканную чайную посуду и, конечно чайного мастера, знающего толк в чайном деле…

Чай - это лучшая альтернатива традиционным медпрепаратам, а травы — бесценный источник витаминов, минералов и других полезных веществ.

**«Детский успокаивающий чай**

**с мелиссой и мятой»**

*Ингредиенты:*

15-30 мг перечной мяты;

20-40 мг мелисы;

25 мг [ромашковых](http://chaemania.ru/tag/romashkovye/) соцветий;

15-25 мг липового цвета.

*Как приготовить:* Необходимо подготовить 40 мг мелисы и 30 мг перечной [мяты](http://chaemania.ru/tag/myatnye/). Столько же следует подготовить соцветий [липы](http://chaemania.ru/tag/lipovye/) и ромашки, поместить их в эмалированную ёмкость, залив при этом 250 мл воды, довести почти до кипения. Пока состав не закипит его снимают и оставляют настаивать в течение нескольких минут. Карапузу состав дают по 60 мл непосредственно перед сном.

Один из самых популярных чаев в нашей стране **«Детский чай из чабреца»**

Им наслаждаются как взрослые, так и дети. Подкупает он не только хорошим вкусом, но и неповторимым запахом чабреца.

Для карапузов он хорош тем, что позволяет оперативно справиться с коликами в животе, вывести глистов, справится с нервными расстройствами. Если речь идёт о кормящей матери, то ароматный состав способствует активизации лактации, помогает расслабить нервную систему. Справедливости ради стоит отметить, что у чабреца нет никаких противопоказаний за исключением индивидуальной непереносимости.

*Ингредиенты:*

30-50 мг сухого чабреца;

200-300 мл свежеприготовленного кипятка.

*Способ приготовления:*

Сухой состав заливают свежим кипятком и на бане заваривают от 5 до 10 минут. Затем консистенция должна настаиваться в течение 20 мин. После – процеживают и дают пить детишкам.

Очень полезный **брусничный чай**, известный также под названием боровой ягоды.

Листья и плоды этого небольшого кустика довольно полезны, особенно, если речь идёт о детях. Показательно, что плоды достаточно просто промыть в холодной воде и уложить в холодильник. Этого будет достаточно для сбережения плодов в течение всей зимы. Специалисты констатируют, что это настоящий кладезь витаминов С, что крайне важно в зимнюю пору.

*Ингредиенты:*

20-30 мг листьев брусники;

 250-300 мл кипятка.

*Как приготовить:* Чайную ложечку листиков растения достаточно залить кипятком. После этого состав в посуде необходимо укутать материей, и дать настояться в течение 20 минут. Напиток процеживается и его можно употреблять в течение дня.

 Брусничный чай специалисты рекомендуют пить не только грудничкам, но и взрослым детишкам.

**«Детский чай для улучшения пищеварения»**

Малыши чаще всего страдают от проблем с системой пищеварения. Именно для этого созданы натуральные [травяные](http://chaemania.ru/tag/travyanye/) составы. Рекомендуем детский чай, в состав которого входит [ромашка](http://chaemania.ru/tag/romashkovye/) и [малина](http://chaemania.ru/tag/malinovye/).

*Ингредиенты:*

3 частички пахучего укропа;

20 мг ромашки;

10-15 мг трехраздельной череды;

15-20 мг листиков малины.

*Как приготовить:*

Для заваривания вкусного и ароматного чая достаточно взять не более 1 чайной ложки смеси трав, залив ее 200-250 мл свежеприготовленного кипятка. Консистенция настаивается в течение 40-60 минут. Малышу можно давать по 20-30 мл напитка не менее 6 раз ежедневно.