

Rooibos pour bébés et jeunes enfants

Est-ce qu'il est économique de donner du thé Rooibos à un nouveau-né? Et la réponse est sans aucun doute, oui!

Le thé Rooibos a de nombreuses propriétés pour la santé, il s'agit d'une tisane sans caféine et sans effet secondaire.

En tant que tisane entièrement sans caféine, il n'y a aucun danger de le prescrire comme une alternative saine à l'eau pour les bébés et les enfants plus âgés.

Il est cependant important au cours des 4 premiers mois de ne pas remplacer le Rooibos par des aliments lactés; mais de l'utiliser en petites quantités entre les aliments, en particulier les jours très chauds. N'ajoutez pas de sucre ou de lait car l'intestin sensible d'un bébé ne peut pas le tolérer.

Dès le sevrage (environ 4 à 6 mois), vous pouvez vous sentir libre de donner du rooibos sans lait ni sucre comme boisson entre les tétées.

Une pointe de cuillère à café de xylitol (faible indice glycémique et entièrement naturel) ou une petite quantité de jus de pomme peut être ajoutée à partir d'environ 6 mois pour le sucrer légèrement.

Pour les tout-petits et les enfants plus âgés, le thé glacé fait maison ou les sucettes glacées sont une alternative saine aux jus de fruits.

Faites un rooibos laiteux et adoucissez avec du xylitol ou ajoutez une petite quantité de jus ou de fruits frais comme des fraises ou du citron.

Recette de base du thé glacé Rooibos:



Le Rooibos est sans danger pour les bébés

- Faire 1 litre de thé Rooibos (4 à 6 sachets dans 1 litre d'eau bouillante)
- Laisser au réfrigérateur toute la nuit
- Retirer les sachets de thé le lendemain matin
- Sucrer ou parfumer votre thé glacé Rooibos avec du miel, du sucre ou votre jus de fruit préféré
- Ajouter des fruits frais tels que des baies, oranges ou citron

Attention: Veuillez noter que le miel ne doit pas être donné aux bébés de moins d'un an.

Quelle quantité de thé rooibos peut-on donner à un enfant?

Le rooibos est également excellent pour les enfants qui ont du mal à suivre des habitudes de sommeil saines ou qui souffrent d'un mal de gorge ou d'un rhume .

Il est préférable de ne pas dépasser trois à quatre tasses par jour pour les adolescents et une tasse pour les enfants plus jeunes.

Comment préparer le thé rooibos pour les bébés ?



Le thé de Rooibos est naturellement sucré

Le thé Rooibos pour bébé est [naturellement sans caféine](#).

- Ajoutez 1 litre d'eau bouillante à 2 sachets de thé Rooibos pour bébé [dans une théière](#) ou une casserole.
- Laissez mijoter pendant 20 minutes sur la plaque de cuisson - gardez l'infusion juste en dessous du point d'ébullition.
- Ne pas utiliser de micro-ondes.
- Laisser refroidir.
- Mélangez le lait maternisé avec le thé Rooibos $\frac{1}{3}$ et l'eau bouillie $\frac{1}{3}$ au moment de l'alimentation.

Le thé rooibos est-il sain pour les bébés ?

Le thé rooibos ne peut pas remplacer le lait maternisé, mettent en garde les experts.

Bien que [le thé](#) le plus populaire d'Afrique du Sud soit [riche en antioxydants](#), il ne convient pas aux bébés. ... Il faut donc retirer trop tôt le lait maternel aux enfants et le remplacer par des préparations lactées trop diluées, du thé rooibos et de l'eau.