

«Полезные свойства чая для детей»

Конечно, ребёнок должен когда-то познакомиться с ароматным чаем, который с таким удовольствием всегда пьют взрослые. Но как это знакомство сделать максимально безопасным для его здоровья? Когда можно ребёнку давать чай и какого сорта он должен быть?

Сорта чая в детском рационе

Сортов чая — большое количество. В одной семье традиционно пьют только чёрный, в другой в лечебных и профилактических целях — зелёный, кому-то нравится каркаде, любители фитотерапии предпочитают с травами. Каждый из сортов отличается методом обработки чайных листьев, а травяные — составом. Поэтому их введение в рацион ребёнка тоже будет разным.

Чёрный

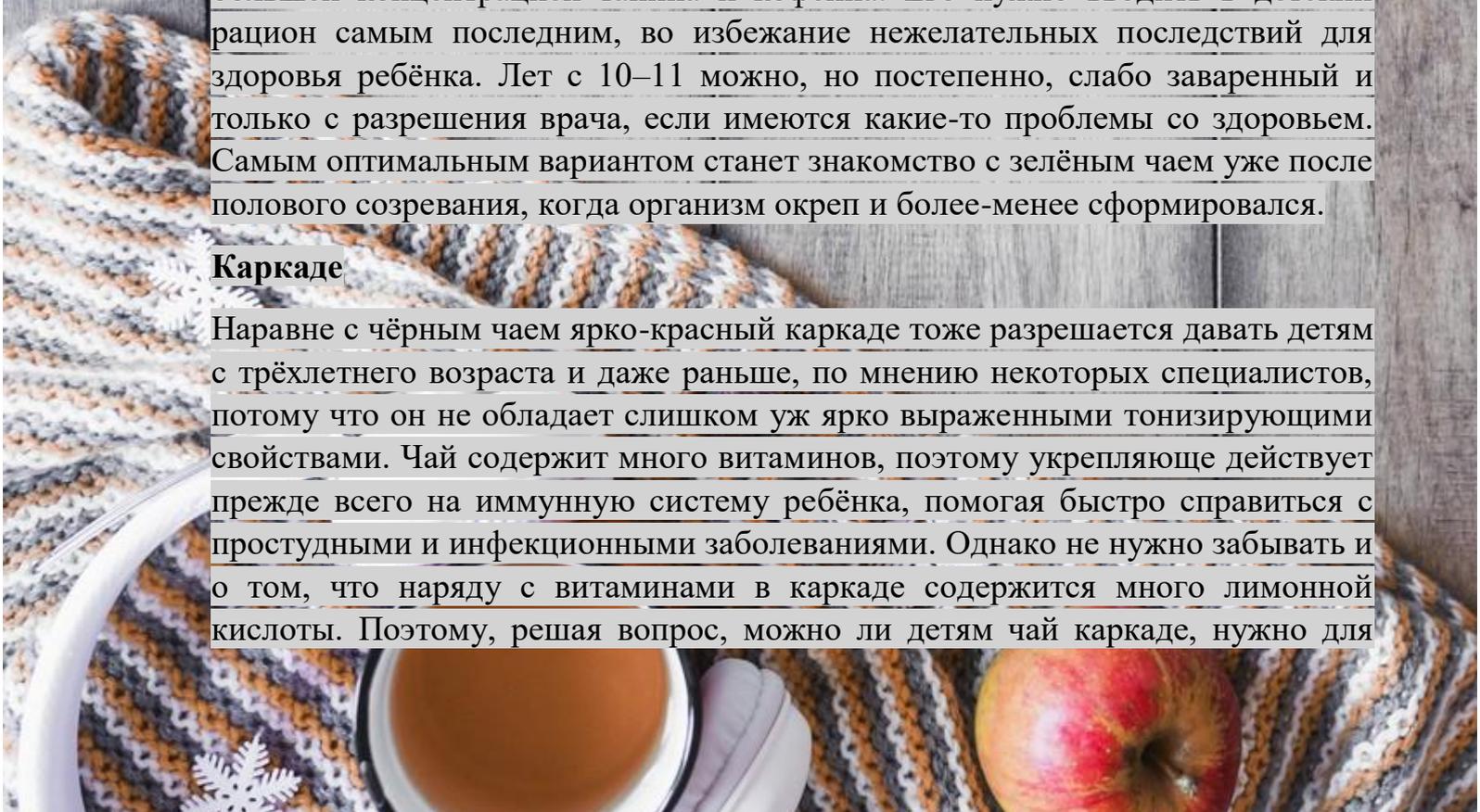
Чаще всего родителей интересует, можно ли детям чёрный чай, так как это один из самых популярных и распространённых сортов данного напитка. Как мы уже выяснили, именно с него и нужно начинать знакомство малыша с этим напитком. Качественный, слабо заваренный, в умеренных количествах, без сомнительных добавок он будет даже в небольших количествах достаточно тонизировать и бодрить ребёнка на весь день, дарить ему хорошее настроение, позволит ему участвовать в общей чайной церемонии семьи.

Зелёный

Далеко не таким однозначным будет ответ на вопрос, можно ли детям зелёный чай, поскольку этот сорт отличается наименьшей обработкой листьев и большей концентрацией танина и кофеина. Его нужно вводить в детский рацион самым последним, во избежание нежелательных последствий для здоровья ребёнка. Лет с 10–11 можно, но постепенно, слабо заваренный и только с разрешения врача, если имеются какие-то проблемы со здоровьем. Самым оптимальным вариантом станет знакомство с зелёным чаем уже после полового созревания, когда организм окреп и более-менее сформировался.

Каркаде

Наравне с чёрным чаем ярко-красный каркаде тоже разрешается давать детям с трёхлетнего возраста и даже раньше, по мнению некоторых специалистов, потому что он не обладает слишком уж ярко выраженными тонизирующими свойствами. Чай содержит много витаминов, поэтому укрепляюще действует прежде всего на иммунную систему ребёнка, помогая быстро справиться с простудными и инфекционными заболеваниями. Однако не нужно забывать и о том, что наряду с витаминами в каркаде содержится много лимонной кислоты. Поэтому, решая вопрос, можно ли детям чай каркаде, нужно для



начала выяснить, не вызовет ли он у них сильнейшей аллергической реакции. Что касается его преимуществ, приятный кисловатый вкус и насыщенный красный цвет напитка очень нравится деткам в любом возрасте. Если ребёнок в три года нормально отреагировал на чашку каркаде, вводите его в питьевой режим по общей схеме — так же, как чёрный чай.

Липовый

Любители фитотерапии обязательно зададут вопрос, можно ли детям липовый чай и с какого возраста? Несмотря на то, что в нём нет пресловутого кофеина, зато много полезных веществ, именно из-за мощного воздействия на организм этот чай желательно не давать детям регулярно. Во-первых, не торопитесь с возрастом. Начните со школьной скамьи: в первый раз дайте ребёнку липовый чай лет в 6–7. Во-вторых, его лучше использовать как вспомогательное лекарственное средство при простудных или нервных заболеваниях, время от времени, с разрешения лечащего врача. Ежедневное же употребление ребёнком липового чая совершенно ни к чему: травы — мощные аллергены, тем более для детского организма.

Мятный

С мятным чаем для детей дела обстоят ещё серьёзнее, чем с липовым. Да, мята обладает сильнейшими успокаивающими свойствами и может благотворно влиять на нервную систему, но всё это касается взрослого организма. Её действие на здоровье детей ещё до конца не изучено, кроме того, что чаще всего именно это растение оказывается источником пищевой и кожной аллергии для детей самого разного возраста — и для трёхлетнего, и для десятилетнего. Поэтому, решая вопрос, можно ли детям мятный чай, педиатры предупреждают родителей о возможных негативных последствиях такого шага. В любом случае обязательна консультация врача.

Разобравшись в вопросе, можно ли давать детям чай, с какого возраста и какой именно сорт, родители могут больше не ломать голову над составлением питьевого режима малыша. Исполнилось определённое количество лет — происходит постепенное введение конкретного сорта с соблюдением всех рекомендаций, данными специалистами. Особенно осторожными следует быть родителям, у которых детки страдают хроническими заболеваниями почек, мочевой или нервной системы — именно они в первую очередь болезненно отреагируют на новый продукт в рационе ребёнка.

