Чай полезен не только взрослым, но и детям. Но, необходимо точно знать что можно, а что нельзя малышам. Пищевой рацион ребенка должен быть обязательно сбалансирован. Многие молодые мамы по неопытности совершают ошибки, вследствие которых, их чада испытывают неудобства. Эта статья призвана помочь разобраться, что есть чай для хрупкого детского организма. Мы составили тезисы «за» и «против» потребления чая в детстве.

1. Детям в возрасте до 2-3 лет запрещается давать чай.
2. Чай должен быть слабой концентрации (1,5г. Чая на стакан воды).
3. Чайный напиток будет лучше усвоен детским организмом, если в него добавить молоко, сливки.
4. По возможности, сахар замените медом, предварительно проконсультировавшись с врачом на вопрос аллергической реакции.
5. Нежелательно давать ребенку чай перед сном, лучшим временем для этого будет утренний завтрак (не сразу после завтрака, а немного погодя).
6. Для повышения аппетита, рекомендуем использовать травяные чаи.
7. При изготовления травяных композиций, строго соблюдайте дозировку, указанную в инструкции.
8. Не готовьте ребенку пакетированный чай с добавками и ароматизаторами. Ароматы, идентичные натуральным для взрослых не так вредны, как для детей.
9. Готовьте детям фруктовые чаи, состоящие из шиповника, яблок, ягод и меда. Дети на ура принимают подобные напитки.
10. Чай должен быть теплым, не горячим и не холодным.
11. Потребление чая ребенком должно быть нерегулярное. Это связано с тем, что в чае содержится танин, замедляющий усвоение организмом протеинов и других полезных веществ.
12. Чай считается диетическим напитком, а детский организм, напротив нуждается в комплексе питательных веществ.
13. Многие специалисты указывают на положительное влияние чая на детские зубы. Поэтому можно рекомендовать полоскание десен чаем.

Надеемся, наши советы помогут обеспечить вашему малышу счастливое детство. Желаем Вам и вашим детям крепкого здоровья!