

Діткам чай не можна! Не тому, що він гарячий, а тому, що не корисний, а до двох років - шкідливий.

Що ж такого поганого в тому, що малеча поп'є трішки? Справа в тому, що чай - це ж не зовсім напій, це частково прикорм. А прикорм ми вводимо, щоб наситити організм корисними речовинами. І одні з перших мікроелементів, яких не вистачає діткам після піврічного виняткового ГВ - залізо і цинк.

Вгадайте, що робить чай? "Вимиває" залізо і не дає йому засвоюватися. Тож навіть повноцінне меню, орієнтоване на підвищення рівня гемоглобіну, нівелюється кількома ковтками "просто чаю". Справедливості заради, уточнимо - і чорного, і зеленого, і кави. І навіть ромашкового - він аналогічно сприяє розвитку анемії.

Якщо ви вже "заварили" міцні аргументи за інші трав'яні чаї - теж розчаруємо. ВООЗ наголошує, що швидкі темпи фізичного розвитку маленьких людей підвищують ризики фармакологічних ефектів від трав'яних настоїв. І хоча це питання ще потребує детальнішого вивчення, уже доведено негативний вплив багатьох таких чаїв на те ж засвоєння заліза і не тільки.

"Ну, що-що, а фенхель-то ми знаємо, який корисний,"- скажуть прихильники "укропної водички" і лактаційних чаїв. Ех!.. З сумом мусимо визнати, що епоха такої боротьби з "животиками" (і тим більше - коліками) і за ГВ мала помилкову ідеологію. Фенхель містить токсичну речовину - естрагол, яка вкрай небезпечна для новонароджених, та нейротоксичний ефір анетол. Фенхелевий чай не варто вживати вагітним, дітям до 4(!) років і годуючим жінкам (високий рівень небезпеки за <http://www.e-lactancia.org/producto/804>).

Тож якщо вам дуже хочеться пригостити малюка не просто водичкою, а малечі кортить побути "як мама/тато" - з чистим сумлінням наливайте тепленький узвар! За такий "чай" і дитинка, і її організм вам будуть вдячні 😊

А які напої п'є ваше малятко і з якого віку?

#яммі_діти #прикорм #діти #харчування #здоровя #дитяче_харчування #дитяче_меню #чай #чай_дітям #фенхель #лактаційний_чай #лактація