## Все о детских чаях: польза, рекомендации, противопоказания.

 Детские чаи вызывают у молодых мам и пап немало вопросов, ведь рекомендаций по их применению от производителя порой недостаточно. Предлагаем ответы на наиболее актуальные и вызывающие сомнения вопросы.

Когда вводить детский чай в рацион ребенка?

Возрастные рекомендации всегда указываются на этикетке детского чая. Его введение в прикорм зависит от [*типа вскармливания*](http://www.medweb.ru/articles/tri-tipa-vskarmlivaniya-rebenka)малыша.

Согласно СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания» использовать детские травяные чаи, желательно гранулированные на основе сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы) с включением экстрактов одного или нескольких (не более пяти) видов трав и сухих плодов – сроки введения старше 4 месяцев жизни.

Монокомпонентные заварочные чаи в фильтр - пакетах, включающие укроп, фенхель или ромашку, сроки введения - старше первого месяца жизни.

Какое количество детского чая в день можно давать ребенку?

Знакомить [ребенка](http://www.medweb.ru/articles/%C2%ABlozhechku-za-mamu-lozhechku-za-papu%C2%BB-kak-pomoch-rebenku-vernut-appetit) с новым для него вкусом необходимо с небольшого количества напитка – примерно 1–2 ч. ложек. Если нет аллергических реакций и чай малышу нравится, постепенно можно увеличить порцию до 100–150 мл в день.

Большее количество напитка чревато нежелательными последствиями:

* развитием кариеса из-за содержания в детском чае углеводов;
* усилением бродильных процессов в кишечнике;
* аллергическими реакциями.

Согласно СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания»

Приложение 1

(рекомендуемое)

*ВИДЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ, ДОПУЩЕННЫЕ*

*ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ТРАВЯНЫХ ЧАЕВ ДЛЯ ДЕТЕЙ*

*РАННЕГО ВОЗРАСТА И БАД ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 3 ЛЕТ*

(в ред. Дополнений и изменений N 1, утв. Постановлением Главного

государственного санитарного врача РФ от 27.06.2008 N 42)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Русское**  **название** | **Латинское**  **название** | **Вид**  **сырья** | **№**  **п/п** | **Русское**  **название** | **Латинское**  **название** | **Вид**  **сырья** |
| 1 | Анис обыкновенный | Anisum vulgare | Плоды  аниса | 12 | Черная  смородина | Ribes nigrum L. | Листья смородины |
| 2 | Бузина черная | Sambucus nigra L. сем. Cambucaceae | Цветки бузины | 13 | Тимьян  душистый | Thymus vulgaris (Thymi  L. herba) | Трава тимьяна |
| 3 | Гибискус | Hibiscus sabdariffa L. (Hibisci flos) | Цветки гибискуса | 14 | Чабрец | Thymus serpyllum | Трава Чабреца |
| 4 | Душица | Origanum vulgare  Lamiaceae | Трава душицы | 15 | Тмин обыкновенный | Сarum carvi | Плоды тмина |
| 5 | Крапива двудомная | Urtica dioica L. сем. Urticaceae | Листья крапивы | 16 | Фенхель обыкновенный | Foeniculum vulgare Mill (Foeniculi fructus) | Плоды фенхеля |
| 6 | Лаванда узколистная | Lavandula | Цветки лаванды | 17 | Укроп аптечный | Foeniculum  vulgare Mill | Трава укропа |
| 7 | Липа сердцевидная | Tilia cordata | Цветки липы | 18 | Шиповник | Rosa | Шиповника плоды |
| 8 | Малина обыкновенная | Rubus ideaus L. | Листья малины | 19 | Брусника | Vaccinium vitis- | Плоды брусники |
| 9 | Мелисса | Melissa officinalis (Melissae folium) | Листья мелиссы | 20 | Черника | Vaccinium  myrtillus L. | Плоды черники |
| 10 | Мята лимонная | Melissa | Листья мяты | 21 | Облепиха | Hippophae rhamnoides L. (Hyppophaes folium) | Листья облепихи |
| 11 | Мята перечная | Mentha piperita | Листья мяты перечной | 22 | Ромашка  аптечная | Matricaria  recutita L. (Chamomillae flos) | Цветки ромашки |

Что лучше: детский чай в пакетиках или гранулах?

*- О детском чае в пакетиках:*

* в его составе лишь лекарственные травы;
* такие чаи бывают однокомпонентными и многокомпонентными;
* его удобно заваривать благодаря дозированному количеству лекарственных трав в пакетиках.

*- О детском чае в гранулах*

* в состав чая кроме лекарственных экстрактов включены подсластители, улучающие вкус напитка;
* эти чаи представляют собой сочетание различных лекарственных трав;
* к упаковке напитка прилагается мерная ложечка.

Поэтому подведя итоги - выбор детских чаев велик, и это вселяет уверенность, что даже самый требовательный малыш сможет по достоинству оценить предложенный ему напиток. Также – при условии правильного и согласованного с врачом применения – такой чай станет мягким и безопасным средством, укрепляющим здоровье ребенка.

Приятного чаепития!

***подготовила врач по общей гигиене:***

***Котельникова А. А. 8-953-608-25-70***

***(от 13.03.2017 года) - ЗОЖ***