

Титр: Ольга Владимировна Тарасова, к.м.н., доцент кафедры госпитальной педиатрии № 2
Института материнства и детства Пироговского Университета

1. Можно ли пить детям цикорий?

Кофейные напитки, к которым относится какао, ячменный напиток, цикорий, одобрены для питания детей раннего и дошкольного возраста в качестве альтернативы кофе. Цикорий – многолетняя трава семейства астровых. У нее длинный крепкий стреловидный корень, который глубоко проникает в почву. Его используют для производства напитка. Органолептические свойства цикория и кофе сходны, но напитки на основе натурального цикория не оказывают возбуждающего действия на нервную и сердечно-сосудистую систему.

2. Какую пользу он в себе несет?

Один из основных компонентов цикория – инулин. Он имеет высокую пищевую ценность. Его используют в питании детей с первого года жизни, включая в заменители женского молока. Инулин – это пищевое волокно, натуральный пребиотик, который активизирует бифидобактерии в кишечнике, тем самым нормализует работу ЖКТ, также улучшает усвоение кальция организмом, что является важным при формировании костной ткани у детей. Инулин и его производные – природные компоненты злаков, фруктов и овощей, которые содержатся во многих растениях: пшенице, топинамбуре, луке, бананах.

Также, в цикории содержится масса макро- и микроэлементов (калий, фосфор, кальций, железо и др.), в том числе витамины группы В, которые являются антиоксидантами, принимают активное участие в работе нервной и сердечно-сосудистой системы, дубильные вещества (обладают антибактериальными свойствами, оказывают противовоспалительный эффект, препятствуют размножению патогенной микрофлоры).

3. Какая дозировка не навредит ребенку?

Вводить в детский рацион цикорий стоит в возрасте 2-3 лет, начиная с небольшой порции «на пробу» и внимательно следить за самочувствием ребенка. Перед введением цикория целесообразно посоветоваться с педиатром, чтобы исключить риск аллергии. Ребенку будет достаточно одной чашки в день. Напиток не должен быть слишком крепким, для детей раннего возраста достаточным будет – 1\2 чайной ложки на 200 мл воды, для детей школьного возраста (от 7 лет) – 1-2 чайной ложки на 200 мл воды.

4. Какие напитки (по типу кофе, какао, чай) рекомендуются детям и не рекомендуются?

По мере роста, ребенок проявляет интерес к новым продуктам. В том числе, к напиткам, которые можно разнообразить. При выборе других жидкостей, нужно ориентироваться на возраст. Например, цельное молоко животного происхождения рекомендуется давать не ранее 1 года, идеально – с полутора лет, из-за аллергенности. Особенно внимательным родителям нужно быть при введении в рацион кофеинсодержащих напитков. Большое количество кофеина негативно влияет на нервную систему, сердечно-сосудистую систему и желудочно-кишечный тракт. Кофеин, например, из крепко заваренного чая может вызвать негативные симптомы: расстройство сна и учащённое сердцебиение.

Чем и когда можно разнообразить питьевой рацион малышей:

- ✓ компоты, морсы, кисели – не ранее 1 года, а если добавляется сахар – от 2 лет
- ✓ несладкий и некрепкий чай – от 1 года, с сахаром – от 2 лет, крепкий чай – от 5 лет
- ✓ молочные коктейли с содержанием сахара – от 3 лет
- ✓ некрепкий кофе из натуральных зерен – от 5 лет
- ✓ свежесжатый апельсиновый сок – с 2 лет (при отсутствии признаков аллергии на цитрусовые)
- ✓ какао на молоке можно давать после 2 лет из-за аллергенности продукта
- ✓ травяные сборы дают очень аккуратно и не ранее, чем в 3 года.

Важно помнить, что влияние напитков на детский организм зависит от дозировки, возраста, пола, времени употребления и личной чувствительности ребёнка.