

Jak vybrat vhodný dětský čaj



Spolu s tím, jak miminko roste, spousta rodičů začíná řešit i jeho pitný režim. Dětský čaj může být jeho vhodnou součástí, ale co to vlastně dětský čaj je, co bývá jeho složením a čím se liší od čaje klasického? Na tyto otázky odpoví dnešní článek. Mimo jiné se také podíváme na to, co u dětských čajů sledovat a na co si dát pozor. Důležité je totiž vybrat takový čaj, který bude pro Vaše miminko nejprospěšnější.

V dnešní době se na trhu nachází velké množství nejrůznějších **dětských čajů**. Některé jsou vhodné pro děti od tří let, jiné už i pro **kojence** či dokonce **novorozeňata**. Může být proto obtížné se v nich zorientovat. Vybírat bychom měli především takový dětský čaj, který bude obsahovat jen přírodní extrakty, minimum cukru a zaručí tak zdravý vývoj dítěte.

Co jsou to dětské čaje a čím se liší od čajů běžných

Dětský čaj představuje nejen alternativu oproti vodě a ovocným šťávám v pitném režimu dětí, ale má také příznivě působit na **dětský organizmus**. Kvalitní bylinné a ovocné čajové směsi pro děti bývají sestaveny podle jejich specifických potřeb (často ve spolupráci s pediatry), nezatěžují organismus, **neobsahují kofein** a dodají dětskému tělíčku dobře vstřebatelné **vitamíny** a **minerální látky**. Často je dětský čaj také cenným pomocníkem, když je u dětí potřeba zabezpečit zvýšenou potřebu

tekutin v čase nemoci, horeček a při dehydrataci.

V kojeneckých dětských čajích je zaručen vyrovnaný poměr všech složek a obsahují pouze ovoce, které dítě do jednoho roku smí konzumovat. Čaje **bylinkové** by měly být vybírány se zvláštní opatrností, některé z nich jsou totiž určeny pouze k určité léčebné kúře a jen pro krátkodobé užívání.

V klasických čajích bývá někdy přidána **kyselina askorbová** (umělý vitamín C), která **pro kojence není vhodná**, mimo jiné vyvolává i alergické reakce. I proto je lepší sáhnout po čajích určených přímo dětem. Část dětských čajů na trhu je navíc vyrobena ze surovin v BIO kvalitě, což zaručí, že malý dětský organismus nebude zbytečně zatěžován dalšími chemickými látkami.

Kdy začít dětem podávat čaj

Pokud je dítě plně kojeno či dostává umělou mléčnou výživu po dobu minimálně čtyř (nejlépe šesti) měsíců, žádnou další tekutinu nepotřebuje, má také dostatečný přísun všech výživných látek a vitamínů. **Mateřské mléko** je zkrátka natolik vyvážené, že miminku uhasí hlad i žízeň. **Dětský čaj** se doporučuje podávat novorozencům a kojencům pouze v případě velkého horka, nebo když mají zažívací či zdravotní problémy.

V období nemléčných příkrmů (nejdříve od ukončeného 4. měsíce), získává děťátko navíc kromě mléka tekutiny také v podobě **polévek** nebo **pyré**. Postupně se pak do jídelníčku zdravého kojence zařazuje i kaše, přesnídávky a jogurty. V případě, že dítě už není plně kojeno, můžeme mu nabídnout také **kojeneckou vodu**, zředěné kojenecké šťávy nebo právě **dětský čaj**. V žádném případě dětem nepodáváme slazené nápoje, ty přispívají k rozvoji obezity v pozdějším období a mohou způsobit zubní kaz.

Ze začátku by se dítěti měly nabízet **jednosložkové bylinné čaje**, které podporují trávení a zároveň mají zklidňující účinky. Později dítěti přidáváme čaje vícesložkové a ovocné.

Z čeho se skládají dětské čaje

Dětské čaje se vyrábějí především z neдрáždivých a nealergizujících druhů **ovoce** a **bylin**. Mezi toto vhodné ovoce patří například jablíčka, šípky, hrušky a borůvky. Vhodné bylinky jsou zase **fenykl**, máta, **meduňka** či heřmánek.

Na obalu dětského čaje by vždy mělo být uvedeno jeho celé složení a doporučený věk dítěte pro jeho konzumaci. Ideální **dětský čaj** je čaj s přívlastkem **BIO**, u kterého je zaručeno, že je bez přídavku umělého nebo přírodně identického aromatu.

Jaký koupit dětský čaj?

Dětské čaje vybíráme hlavně **podle věku dítěte**, podstatnou roli totiž hraje **složení čaje**. Pro nejmenší děti je důležité, aby byl **čaj bezlepkový a bezkofeinový**. Dále by dětský čaj neměl obsahovat přidaný cukr, žádné syntetické aromatizující ani konzervační látky. Formy, ve kterých se **dětské čaje** nabízejí, jsou: **sypané**, **porcované** či **granulované**. Jakou formu vybrat, to záleží na kvalitě čaje a také na tom, jak rychle čaj potřebujete připravovat.

ě jako čaje sypané či porcované a jejich úskalím může být i to, že často obsahují **přidaný cukr**. Proto u nich vždy kontrolujte složení na obalu. Pokud upřednostníte sypané či porcované čaje, dbejte na jejich kvalitu.

Když je nutné podávat kojenci dětský čaj např. ze zdravotních důvodů nebo při extrémních teplotách, ale kojeneček neslazený čaj odmítá, dá se sáhnout po dětském čaji **s obsahem laktózy** či **dextrózy**. Je také možné koupit mléčný či hroznový cukr v lékárně a podle návodu původně neslazený čaj dítěti osladit.

Účinky bylinek v dětských čajích

Přidáváme seznam účinků vybraných **bylinek v dětských čajích**. Vždy si dopředu nastudujte účinek dané bylinky předtím, než čaj dítěti podáte, abyste namísto pomoci svému dítěti neuškodili.

• Fenyklový čaj

Je výborný pro kojence, malé děti i **kojící matky** (přes mléko se totiž jeho účinek dostává ke kojenci), působí proti plynatosti a při střevních obtížích.

• Mátový čaj

Pomáhá dětem při bolestech břicha, při **trávicích problémech** a při přejedení. Máta totiž blahodárně působí na žaludek, střeva a žlučník. Má jemnou osvěžující chuť, díky které si jej často oblíbí i děti, které jinak horké či neslazené čaje odmítají.

• Heřmánkový čaj

Doporučuje se při žaludečních vředech a **průjmech**. Heřmánek uklidňuje a může působit i protizánětlivě.

• Kmínový a anýzový čaj

Tyto bylinné čaje jsou vhodné pro kojence trpící nadýmáním. Kmín a anýz obsahují velmi silné éterické oleje, takže je potřeba s nimi zacházet opatrně či používat čaje ve směsích.

• Čaj z listů senny

Tento čaj pomáhá při problémech se **zácpou**. Pozor, čaj může mít velmi silné účinky, jeho užití u dětí proto doporučujeme pouze po poradě s dětským lékařem.