

احذري تقديم الشاي والقهوة لطفلك في هذه السن



الجمعة 18 أغسطس 2017 06:08 م

كثير من الأطفال يعتادون على تناول الشاي والقهوة في مراحل مبكرة من حياتهم، ما بين الرغبة في الاستكشاف، والرغبة في محاكاة الأم والأب أو الإخوة الأكبر سناً، فيصبح عدد لا يستهان به من الأطفال من مدمني الشاي والقهوة، ويظل السؤال، الذي يُورق كثيراً من الأمهات يتردد: هل تناول الشاي والقهوة آمن على طفلي، الذي دون العاشرة؟ الكافيين "الشيرير"

المكون الرئيسي في الشاي والقهوة هو الكافيين، وهو منه يؤثر مباشرة على الجهاز العصبي لجسم الإنسان، لذلك يسمح بتناول فنجان واحد من الشاي أو القهوة يومياً للأطفال بدايةً من سن العاشرة، أما الأطفال الأصغر سناً فلا يجب السماح لهم بتناول أيهما مطلقاً. قد يرى بعض الناس أن هذا الرأي متطرفاً أو مبالغاً فيه، لذا سنسرد لكِ عزيزتي فيما يلي 6 أسباب تمنعك من السماح لأطفالك بتناول الشاي والقهوة:

1. الأرق:

الكافيين يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم واضطراباً لدى الأطفال، ما يؤدي إلى الأرق وفرط النشاط ونقص القدرة على التركيز.

أطعمة تصيب طفلك بالعصبية والتوتر: احذريها
2. أعراض الانسحاب:

مرور وقت القهوة دون تناولها، يصاب الطفل بالصداع وانعدام القدرة على التركيز.
3. سوء التغذية:

معدة الطفل الصغيرة تمتلئ بكوب القهوة، بدلاً من تناول الأغذية المفيدة.
4. زيادة تناول السكريات:

التي تستعمل لتحلية الشاي أو القهوة، ما يسبب تسوس الأسنان والسمنة.

لن تتوقعي: أضرار شرب الحليب على صحة طفلك
5. الكافيين مدر للبول:

ما يؤدي إلى فقد الكالسيوم في البول، ويؤثر على بناء العظام في مرحلة النمو.
6. مشكلات المعدة:

الكافيين قوي جداً على معدة الأطفال الصغار، وقد يسبب لهم زيادة في حموضة المعدة.

اعلمي يا عزيزتي أن كوباً من القهوة يحتوي على 80 ملليجراماً من الكافيين، بينما يحتوي كوب الشاي على 22 ملليجراماً من الكافيين، وجرعة الكافيين الآمنة يومياً للأطفال في سن العاشرة هي 85 ملليجراماً يومياً.

