1. Thực phẩm chức năng cho trẻ

Thực phẩm chức năng cho trẻ không phải là thuốc mà là những loại thực phẩm được sản xuất nhằm bổ sung thêm một số chất cần thiết cho trẻ. Thực phẩm chức năng được bổ sung những chất vi lượng và vitamin cùng với một số chất khác, tuy nhiên nó không thể thay thế được những loại thực phẩm trong chế độ ăn hằng ngày cũng như không thể thay thế được thuốc điều trị. Tác dụng của thực phẩm chức năng chỉ được phát huy khi biết cách sử dụng phù hợp, vì vậy các bậc phụ huynh không nên lạm dụng và cần cân nhắc kỹ trước khi cho con trẻ của mình dùng bất cứ loại thực phẩm chức năng nào.

2. Trẻ uống nhiều thực phẩm chức năng

Khi cho trẻ uống thực phẩm chức năng cha mẹ cần lưu ý một số vấn đề như sau:

* Thực phẩm chức năng có thể tương tác với thuốc mà bé đang uống hoặc tự nó gây ra một số tác dụng phụ đối với cơ thể của bé. Thông thường thì phản ứng tương tác thường diễn ra đó là Acetaminophen cùng với vitamin C khi dùng chung với nhau sẽ khiến chuyển hóa Acetaminophen bị chậm hơn so với bình thường. HayProbiotic là những lợi khuẩn được sử dụng nhiều đối với những trẻ bị bệnh liên quan đến đường tiêu hóa, tuy nhiên khi sử dụng loại thực phẩm chức năng này vẫn có nguy cơ gây ra một số tác dụng phụ. Một trường hợp phổ biến khác đó là Melatonin dùng trong hỗ trợ ngủ ngon giấc có thể gây một số ảnh hưởng đối với những hormone trong cơ thể trẻ em, vì vậy không nên dùng Melatonin khi trẻ đang bị những bệnh lý về rối loạn hormone, bệnh thận, bệnh về gan, bại não, trầm cảm, động kinh...
* Việc sử dụng vitamin tổng hợp được nghiên cứu là dễ dẫn đến nguy cơ thừa một số chất ở trẻ như thừa sắt, thừa kẽm, vitamin A, C...
* Những loại thực phẩm chức năng được cho là giảm cân, đồng thời tăng cường sức khỏe trẻ em có chứa nhiều Steroid và những chất tương tự có thể gây hại đến gan, lâu dài khiến gan bị suy, thận bị suy và những bệnh lý khác.
* Với những trẻ đang mắc bệnh lý ung thư,suy dinh dưỡng nặng, không thể bổ sung dinh dưỡng đầy đủ bằng đường ăn uống hay những bệnh lý mạn tính khác thì việc sử dụng thực phẩm chức năng là phù hợp. Còn với những trẻ có sức khỏe bình thường, không mắc những bệnh lý kể trên thì việc dùng thực phẩm chức năng là không cần thiết. Vì vậy, việc dùng thực phẩm chức năng nên được chỉ định bởi những bác sĩ có chuyên môn để bảo vệ sức khỏe cho trẻ ở mức tốt.
* Khi bổ sung thực phẩm chức năng chứa calci cho trẻ thì cần có liều lượng phù hợp, vì nếu bổ sung quá nhiều dẫn đến thừa calci thì sẽ khiến cơ thể của trẻ trở nên mệt mỏi, trẻ không có cảm giác thèm ăn, sau này có nguy cơ bị bệnh sỏi thận, ảnh hưởng về xương...
* Tâm lý lạm dụng thực phẩm chức năng cũng khiến cha mẹ không chú trọng đến việc bổ sung dinh dưỡng cho trẻ cũng như tuân thủ điều trị.

Cho trẻ uống thực phẩm chức năng không phải là biện pháp tối ưu trong việc tăng cường dinh dưỡng hay điều trị những bệnh lý. Thực phẩm chức năng cho trẻ không có quá nhiều tác dụng nên cần cân nhắc khi sử dụng, bạn nên được tư vấn với bác sĩ để có cách lựa chọn thực phẩm chức năng phù hợp.