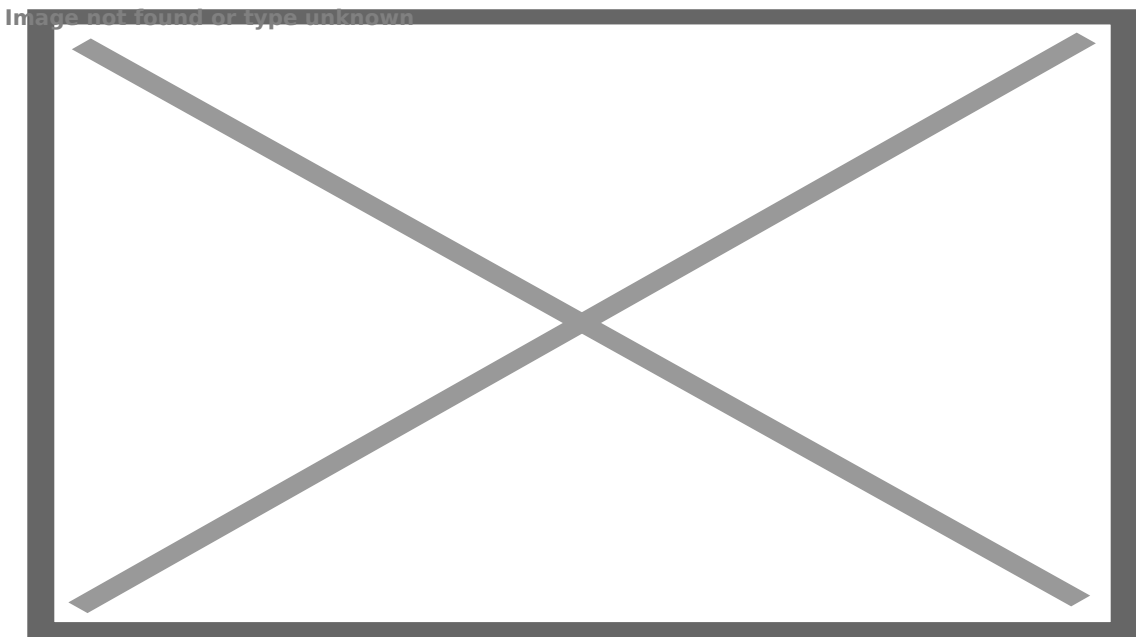


# Bí quyết giúp con giảm bệnh vặt để không gián đoạn việc học

21:13 21/03/2022

Tác giả: Nguyễn Hợi

**Từ 3 - 7 tuổi là độ tuổi trẻ đang hào hứng khám phá thế giới xung quanh cũng như việc tới trường. Tuy nhiên, đây cũng là giai đoạn hệ miễn dịch của trẻ đang phát triển, sức đề kháng yếu khiến trẻ dễ mắc các bệnh vặt. Vậy làm thế nào để trẻ khỏe mạnh, ít ốm vặt để liên tục học hỏi mỗi ngày?**



*Bệnh vặt là nguyên nhân khiến trẻ gián đoạn việc học hỏi mỗi ngày.*

Các bệnh vặt thường gặp ở trẻ em có thể kể đến sốt, cảm cúm, sổ mũi, viêm đường hô hấp trên,... do virus, vi khuẩn xâm nhập. Gọi là bệnh vặt, bởi mỗi năm, trẻ có thể mắc phải nhiều lần, nhất là vào các thời điểm giao mùa, thay đổi thời tiết. Với nhiều trẻ, bệnh vặt có thể chỉ nhiễm trong một thời gian rất ngắn nhưng cũng có trường hợp gây viêm phổi, tiêu chảy kéo dài.

Sức đề kháng có vai trò vô cùng quan trọng đối với sự phát triển cả thể chất và trí tuệ của trẻ, giảm nguy cơ mắc các bệnh vặt. Sau đây là một số cách khắc phục tình trạng ốm vặt ở trẻ:

## **Xây dựng chế độ dinh dưỡng đa dạng, cân đối và đầy đủ**

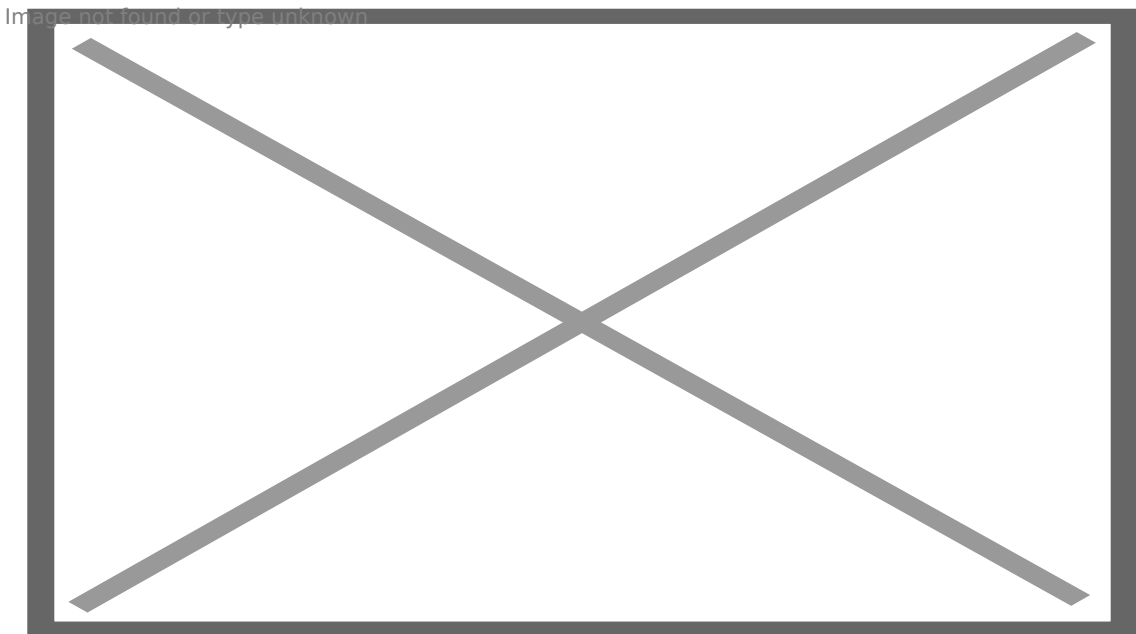
Tham gia vào hệ miễn dịch có nhiều vitamin và khoáng chất như vitamin A, D, C, E, sắt, kẽm, selen, Flavonid, omega 3, đặc biệt là probiotics. Để có được chế độ dinh dưỡng cân bằng, khoa

học, hợp lí, phụ huynh phải cho trẻ ăn đúng, ăn đủ. Đặc biệt, trẻ thường không thích ăn rau, ăn đa dạng thực phẩm. Vì vậy, để tập cho trẻ ăn rau, ăn đa dạng thực phẩm, mẹ nên xây dựng thực đơn và chế biến các món ăn phù hợp với trẻ em. Ví dụ cắt, thái nhỏ hơn so với người lớn, nấu các món mặn phối hợp với rau củ quả như món trứng chiên tôm thịt rau củ, thịt bò hầm củ quả, canh bắp cải bí đỏ nấu thịt, cải ngọt cà rốt xào tôm... giúp trẻ thay đổi món ăn, ngon miệng và tập cho trẻ ăn đa dạng hơn.

### **Tăng cường hoạt động thể chất**

Hoạt động thể chất giúp trẻ tăng cường hệ miễn dịch, tập trung tốt hơn khi học, ngoài ra còn giúp chuyển hóa các vi chất dinh dưỡng để phát triển xương, giúp cho hệ hô hấp và hệ tuần hoàn khỏe mạnh, giảm stress ở trẻ em.

Mẹ nên khuyến khích trẻ tham gia vận động hàng ngày, tối thiểu 60 phút. Một cơ thể dẻo dai và khỏe mạnh sẽ giúp trẻ tránh bị ốm vặt để có thể tham gia vào hoạt động học tập với năng lượng dồi dào.



*Vận động giúp trẻ tăng cường miễn dịch, tránh bị ốm vặt để có thể tham gia vào hoạt động học tập với năng lượng dồi dào.*

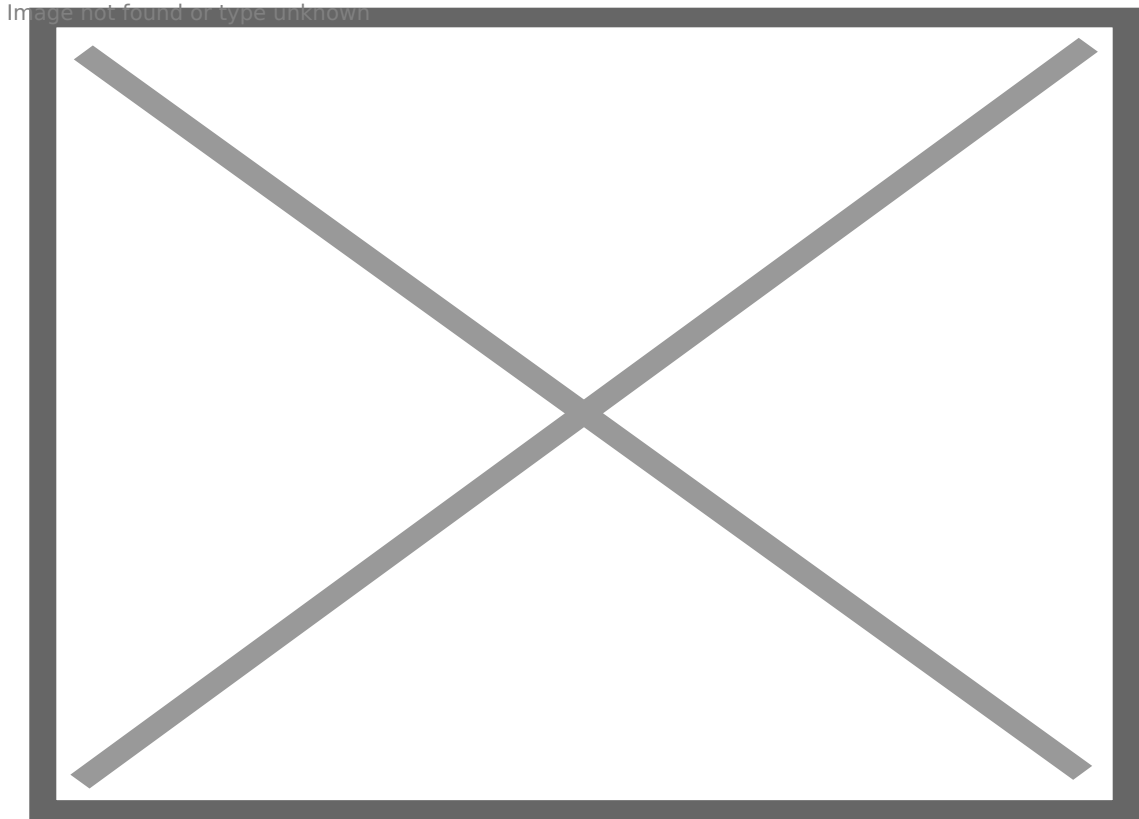
### **Bổ sung lợi khuẩn, tăng cường sức khoẻ đường ruột**

Nhiều nghiên cứu trên thế giới đã chỉ ra rằng việc bổ sung lợi khuẩn (Probiotics) hàng ngày làm giảm nguy cơ bệnh viêm nhiễm, tăng cường khả năng hấp thu và tiêu hóa ở trẻ dưới 9 tuổi.

Probiotics cũng được chứng minh có hiệu quả làm giảm tỷ lệ mắc bệnh viêm mũi dị ứng hoặc triệu

chúng dị ứng theo mùa ở trẻ em.

Bởi vậy, để trẻ ít ốm vặt, không gián đoạn việc học hỏi, mẹ cần lưu ý bổ sung Probiotics vào thực đơn dinh dưỡng hằng ngày để tăng cường đề kháng, giúp cơ thể trẻ có khả năng chống lại sự xâm nhập của virus, vi khuẩn. Mẹ sẽ không cần lo lắng quá nhiều việc trẻ bị bệnh mỗi khi thời tiết thay đổi.



*Bổ sung Probiotics vào thực đơn dinh dưỡng hằng ngày để trẻ tăng cường đề kháng, giảm nguy cơ ốm vặt.*

Probiotics thường có trong các sản phẩm lên men tự nhiên, điển hình có trong sữa chua ăn, sữa chua uống men sống. Trẻ từ 3 - 5 tuổi nên bổ sung ít nhất 1 đơn vị sữa chua (tương đương 1 hộp sữa chua) mỗi ngày theo khuyến cáo của Viện Dinh dưỡng Quốc gia.

Mẹ có thể cho con sử dụng sữa chua uống Vinamilk Probi được bổ sung hàng tỷ lợi khuẩn *Lactobacillus Paracasei* L. Casei 431®. Đây là loại lợi khuẩn với hơn 20 kiểm chứng lâm sàng và được nhắc đến trong 80 ấn phẩm khoa học nhờ tác dụng hỗ trợ miễn dịch đường ruột, tăng cường đề kháng giúp trẻ giảm các bệnh vặt thông thường và khỏe mạnh hơn.

PV

**Link bài viết:** <https://nguoilambao.vn/bi-quyet-giup-con-giam-benh-vat-de-khong-gian-doan-viec-hoc>

