

LÀM GÌ ĐỂ PHÁT TRIỂN CHIỀU CAO CHO TRẺ

Để phát triển chiều cao cho trẻ lứa tuổi mầm non phụ huynh cần tập trung vào các "trụ cột" chính gồm dinh dưỡng, vận động, giấc ngủ và môi trường sống.

1. Chế độ dinh dưỡng khoa học

Dinh dưỡng đóng vai trò quyết định, đặc biệt là việc bổ sung các nhóm chất thiết yếu sau:

- **Protein (Đạm):** Là nền tảng để xây dựng cơ bắp và xương. Nguồn đạm tốt có trong thịt gà, trứng, đậu nành, và các loại đậu.
- **Canxi và Vitamin D3/K2:** Canxi giúp xương chắc khỏe, trong khi Vitamin D3 và K2 hỗ trợ hấp thụ canxi vào xương hiệu quả hơn. Sữa tươi, sữa chua, phô mai và rau lá xanh đậm là những nguồn cung cấp canxi tự nhiên tốt nhất.
- **Thực phẩm bổ sung:** Có thể cho trẻ uống sữa liên tục để duy trì đà tăng trưởng ổn định (khoảng 0,197cm/tháng ở trẻ mầm non).

2. Vận động và rèn luyện thể chất

Khuyến khích trẻ vận động ít nhất 30-45 phút mỗi ngày thông qua các hoạt động vui chơi:

- **Các bài tập kéo giãn:** Nhảy dây, nhảy cao, hoặc đu xà đơn giản (có thể bám vào cành cây thấp hoặc xà thấp) giúp giảm áp lực cho cột sống.
- **Hoạt động ngoài trời:** Đạp xe, chạy bộ hoặc bơi lội không chỉ giúp tăng sức mạnh cơ bắp mà còn giúp cơ thể tổng hợp Vitamin D tự nhiên từ ánh nắng mặt trời.
- **Yoga cho trẻ em:** Các động tác yoga đơn giản giúp trẻ giữ tư thế ngồi/đứng đúng, hỗ trợ phát triển khung xương thẳng.

3. Tối ưu hóa giấc ngủ

Hơn 90% sự phát triển xương diễn ra khi trẻ đang ngủ sâu, nhờ vào việc sản sinh hormone tăng trưởng (GH).

- **Thời điểm đi ngủ:** Nên cho trẻ đi ngủ trước **21h - 22h** để đón "giờ vàng" tiết hormone tăng trưởng mạnh nhất (thường từ 23h đến 1h sáng).
- **Thời lượng:** Trẻ mầm non cần ngủ đủ từ 10-12 tiếng mỗi ngày để cơ thể phục hồi và phát triển tối ưu.

4. Môi trường và thói quen sinh hoạt

- **Tư thế đúng:** Nhắc nhở trẻ ngồi thẳng lưng khi học bài hoặc xem TV để tránh ảnh hưởng đến sự phát triển của cột sống.
- **Môi trường sống lành mạnh:** Tạo không gian ngủ yên tĩnh, thoáng mát và tránh tiếp xúc quá nhiều với các thiết bị điện tử trước khi ngủ.
- **Theo dõi định kỳ:** Cha mẹ nên theo dõi biểu đồ tăng trưởng của trẻ hàng tháng để kịp thời điều chỉnh chế độ chăm sóc.

P. HIỆU TRƯỞNG

Y TẾ



Nguyễn Thị Huỳnh Lê

Nguyễn Thị Trang