**Cách tăng cường đề kháng cho trẻ hiệu quả**

1. Chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng, tăng cường rau xanh và trái cây

Một chế độ dinh dưỡng đầy đủ, cân đối, đa dạng các loại thực phẩm sẽ cung cấp cho bé đầy đủ các dưỡng chất, vitamin cần thiết cho sự phát triển thể chất và trí tuệ, đồng thời giúp tăng sức đề kháng cho bé và bảo vệ bé khỏi nguy cơ bệnh tật.

Theo khuyến cáo của các chuyên gia dinh dưỡng, bữa ăn của bé cần đảm bảo đầy đủ, cân đối 4 nhóm dưỡng chất: Chất béo, chất đạm, đường bột, vitamin và khoáng chất. Nên tăng cường rau xanh và trái cây trong mỗi bữa ăn; tránh thực phẩm nhiều dầu mỡ, quá mặn hay quá ngọt sẽ không tốt với sức khỏe của bé. Khi trẻ bị bệnh, cha mẹ cần chú trọng cung cấp dinh dưỡng cho trẻ đầy đủ và hợp lý nhằm tăng sức đề kháng cho bé mau khỏi bệnh; không nên kiêng khem quá mức khiến bé rơi vào tình trạng mất sức, cơ thể càng yếu hơn và khó có khả năng chống lại các tác nhân gây bệnh.



Chế độ ăn tăng cường rau xanh và trái cây giúp tăng đề kháng cho bé

Như đã biết, [**vitamin A**](https://www.vinmec.com/vi/co-the-nguoi/vitamin-a-19/) là vi chất dinh dưỡng quan trọng giúp tăng cường chức năng hệ thống miễn dịch, tăng khả năng chống lại các tác nhân gây bệnh của các tế bào, bảo vệ cơ thể khỏi sự tấn công của vi-rút và vi khuẩn. Trong khi đó, [**vitamin C**](https://www.vinmec.com/vi/co-the-nguoi/vitamin-c-63/) sẽ hỗ trợ tăng sức đề kháng cho bé và phục hồi nhanh chóng tế bào bị tổn thương. [**Kẽm**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/vai-tro-cua-kem-huong-dan-bo-sung-kem-hop-ly/), [**selen**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/nhi/vi-sao-can-bo-sung-selen-cho-tre/) có công dụng tốt trong việc kháng vi-rút và **tăng đề kháng cho bé**. Vì thế, để [**bảo vệ bé khỏi ốm vặt**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/nhi/cach-phong-tranh-tre-hay-om-vat/) cũng như các bệnh truyền nhiễm, bệnh về đường tiêu hóa, hô hấp, các bậc cha mẹ hãy cho trẻ ăn nhiều [**thực phẩm chứa vitamin A**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/nhung-thuc-pham-giau-vitamin/) như cà rốt, thịt đỏ, gan động vật, rau ngót, khoai lang; vitamin C như cam, quýt, dâu tây, ớt xanh; [**thực phẩm chứa kẽm**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/10-loai-thuc-pham-tot-nhat-co-nhieu-kem/#:~:text=%C4%90%E1%BB%99ng%20v%E1%BA%ADt%20c%C3%B3%20v%E1%BB%8F%20nh%C6%B0,c%E1%BB%A7a%20ch%C3%BAng%20ta%20m%E1%BB%97i%20ng%C3%A0y.), selen như thịt nạc, cá, lòng đỏ trứng...

3. Cho bé tiêm phòng đầy đủ, sử dụng kháng sinh theo chỉ dẫn của bác sĩ

Ngay từ khi mẹ đang mang thai và lúc bé chào đời, cả mẹ và bé đều cần được cần tiêm phòng đầy đủ để phòng chống một số bệnh như viêm gan siêu vi, viêm não, [**bạch hầu**](https://www.vinmec.com/vi/benh/bach-hau-4743/), uốn ván, ho gà, [**thủy đậu**](https://www.vinmec.com/vi/benh/thuy-dau-2969/), sởi... Bên cạnh đó, cha mẹ cũng không nên tùy ý hay [**lạm dụng thuốc kháng sinh**](https://www.vinmec.com/vi/thong-tin-duoc/su-dung-thuoc-toan/cac-nguy-co-khi-lam-dung-khang-sinh/#:~:text=Kh%C3%A1ng%20sinh%20s%E1%BB%AD%20d%E1%BB%A5ng%20b%E1%BB%ABa,%C4%91%E1%BA%B7c%20bi%E1%BB%87t%20v%E1%BB%9Bi%20tr%E1%BA%BB%20em.&text=G%C3%A2y%20ng%E1%BB%99%20%C4%91%E1%BB%99c%3A%20Thu%E1%BB%91c%20kh%C3%A1ng,nh%E1%BA%ADn%20v%C3%A0%20g%C3%A2y%20ph%E1%BA%A3n%20%E1%BB%A9ng.) cho con mà chưa có sự chỉ định của các bác sĩ. Vì dùng kháng sinh bừa bãi, không đúng liều sẽ dẫn đến hiện tượng kháng kháng sinh. Khi đó, cơ thể không thể chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn, khiến trẻ dễ mắc bệnh hơn.

4. Cho trẻ ngủ đủ giấc, vận động thường xuyên

Cho trẻ vận động, chơi đùa, khám phá tự nhiên trong những khoảng thời gian hợp lý có thể giúp con tăng đề kháng.

Ngủ ngon, đủ giấc sẽ tạo điều kiện tốt nhất cho sự phát triển cơ thể và não bộ của trẻ, đồng thời giúp nâng cao khả năng miễn dịch, **tăng cường đề kháng cho trẻ**. Bố mẹ nên tập cho bé thói quen đi ngủ và thức dậy đúng giờ; nên cho ăn hoặc bú nhiều hơn vào buổi chiều để bé không bị đánh thức vào buổi tối vì cơn đói; buổi tối không nên cho bé hoạt động quá nhiều có thể khiến bé giật mình, thức giấc khi đang ngủ. Thêm vào đó, nên khuyến khích trẻ vận động mỗi ngày thông qua một số hoạt động như như vui đùa cùng bé, cho bé đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi lội... Vận động thường xuyên [**giúp bé ăn ngon**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/nhi/cach-giup-tre-ngon-tang-suc-de-khang/), hấp thu dưỡng chất tốt hơn, tăng khả năng miễn dịch và sức đề kháng.



Cho trẻ ngủ đủ giấc giúp tăng đề kháng cho bé

5. Bổ sung các sản phẩm hỗ trợ tăng sức đề kháng

Ngoài việc ăn uống, vận động việc cha mẹ có thể chủ động bổ sung các sản phẩm hỗ trợ **tăng đề kháng cho bé** theo từng giai đoạn. Trên thị trường hiện có rất nhiều sản phẩm giúp tăng sức đề kháng và kích thích ngon miệng cho trẻ.

Việc cải thiện triệu chứng có thể diễn ra trong thời gian dài nên khuyến cáo cha mẹ cần bình tĩnh và kiên trì khi bổ sung chất cho bé kể cả qua đường ăn uống hay các thực phẩm chức năng. Đặc biệt việc dùng thực phẩm chức năng nên chọn các loại có nguồn gốc tự nhiên dễ hấp thụ, không cho còn dùng đồng thời nhiều loại hoặc thay đổi liên tục các loại thực phẩm chức năng.

Tóm lại, trẻ có hệ miễn dịch chưa hoàn thiện, khó có thể chống lại các tác nhân gây bệnh từ bên ngoài cũng như thích ứng kịp với sự thay đổi của thời tiết. Trong tình hình đại dịch Covid-19 diễn biến hết sức phức tạp hiện nay, việc tăng sức đề kháng cho bé càng trở lên quan trọng và cần thiết. Các mẹ cần chú ý duy trì chế độ ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, rau xanh, hoa quả, quan tâm nhiều hơn đến giấc ngủ của bé hoặc nếu cần thiết có thể cho trẻ uống bổ sung các sản phẩm hỗ trợ tăng sức đề kháng.

Cha mẹ nên bổ sung cho trẻ các sản phẩm hỗ trợ có chứa [**lysine**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/nhi/bo-sung-lysine-cho-tre-nhu-nao/)**,** các vi khoáng chất và vitamin thiết yếu như kẽm, crom, selen, vitamin nhóm B giúp đáp ứng đầy đủ nhu cầu về dưỡng chất ở trẻ. Đồng thời các vitamin thiết yếu này còn hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường khả năng hấp thu dưỡng chất, giúp cải thiện tình trạng biếng ăn, giúp trẻ ăn ngon miệng.

Cha mẹ có thể tìm hiểu thêm:

[**Các dấu hiệu bé thiếu kẽm**](https://www.vinmec.com/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/nhi/cac-dau-hieu-be-thieu-kem/)

[**Thiếu vi chất dinh dưỡng và tình trạng không tăng cân ở trẻ**](https://www.vinmec.com/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/nhi/thieu-vi-chat-dinh-duong-va-tinh-trang-khong-tang-can-o-tre/)

Hãy thường xuyên truy cập website [**Vinmec.com**](http://www.vinmec.com/) và cập nhật những thông tin hữu ích để chăm sóc cho bé và cả gia đình nhé.

Để có thêm kiến thức dinh dưỡng và chăm sóc trẻ theo từng độ tuổi, cha mẹ hãy thường xuyên truy cập website [**vinmec.com**](https://vinmec.com/) và đặt hẹn với các bác sĩ, chuyên gia Nhi - Dinh dưỡng hàng đầu của Bệnh viện Đa Khoa Quốc Tế Vinmec khi cần tư vấn về sức khỏe của trẻ.

**Thực Phẩm bảo vệ sức khỏe LAMINKID I:**

Sản phẩm có công dụng bổ sung vi khoáng và vitamin cho cơ thể. Hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường hấp thu thức ăn, giúp trẻ ăn ngon. Hỗ trợ nâng cao đề kháng cho trẻ, hỗ trợ giảm nguy cơ mắc bệnh do sức đề kháng kém như viêm đường hô hấp trên, cảm cúm.

**Đối tượng sử dụng:**

- Trẻ biếng ăn, kém hấp thu thức ăn, trẻ gầy yếu, suy dinh dưỡng, chậm phát triển.

- Trẻ có sức đề kháng kém, đang ốm hoặc vừa ốm dậy, trẻ hay mắc các bệnh viêm đường hô hấp trên, cảm cúm.