**Làm sao để chăm sóc sức khỏe trẻ mầm non tốt nhất?**

**Làm sao để chăm sóc sức khỏe trẻ mầm non tốt nhất? Đây là thắc mắc chung của nhiều ông bố bà mẹ có con trong độ tuổi 3-5 tuổi quan tâm. Hãy cùng đi tìm câu trả lời trong bài viết bên dưới nhé!**

Ở giai đoạn mầm non 3-5 tuổi trẻ đã bắt đầu đỡ ốm hơn. Tuy nhiên, do hệ miễn dịch chưa được hoàn thiện nên trẻ vẫn gặp rất nhiều vấn đề về sức khỏe. Cho nên, thời kỳ này bố mẹ vẫn nên có **kế hoạch chăm sóc sức khỏe cho trẻ mầm non** thật tốt.  Và dưới đây là những bí quyết chăm sóc sức khỏe bố mẹ cần biết để chăm nuôi con tốt.

**ĐẢM BẢO CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG PHÙ HỢP**

Dinh dưỡng luôn là yếu tố quan trọng trong việc đảm bảo cho cơ thể phát triển về mọi mặt, nhất là sức khỏe. Chế độ dinh dưỡng ở độ tuổi mầm non càng phải được chú trọng để con có sức bật phát triển thể chất và trí tuệ. Trong giai đoạn này, bố mẹ cần cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng giúp tăng cường sức đề kháng, hoàn thiện hệ miễn dịch ngăn ngừa bệnh tật một cách tốt nhất. Bên cạnh đó là bổ sung vitamin, dưỡng chất từ các loại thực phẩm tự nhiên.

Ngoài ra, ở độ tuổi 3-5 với con học bán chú thì bố mẹ cần phải phối hợp với **công tác quản lý chăm sóc sức khỏe cho trẻ trong cơ sở giáo dục mầm non** theo dõi sát sao bữa ăn uống mà nhà trường cung cấp và có những kiến nghị phù hợp nếu thấy không hợp lý.

**GIỮ VỆ SINH SẠCH SẼ CHO TRẺ**

Việc giữ vệ sinh sạch sẽ cho trẻ cũng là cách chăm sóc đảm bảo sức khỏe cho trẻ mầm non. Bởi bên ngoài môi trường có hàng triệu vi khuẩn, bệnh tật truyền nhiễm gây hại…mà ngay cả hệ miễn dịch của người lớn cũng có thể không chống chọi được.

Do đó, bố mẹ cần chú ý giữ vệ sinh cho con bằng cách tắm rửa thường xuyên, không cho con tiếp xúc với chỗ bẩn thỉu, nơi chứa mầm bệnh. Và thường xuyên dọn dẹp nhà cửa, đồ chơi của con, đeo khẩu trang cho con mỗi khi ra đường…



**

*Giữ vệ sinh sạch sẽ cho con cũng là cách chăm sóc sức khỏe cho trẻ mầm non rất tốt*

Song bố mẹ cần nhớ, không phải vì thế mà bố mẹ cấm cản con vui chơi nơi công cộng. Vì nghiên cứu cho thấy thường xuyên vận động sẽ giúp trẻ khỏe mạnh, tăng sức đề kháng, giảm nguy cơ mắc bệnh.