

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÁT TRIỂN CHIỀU CAO CỦA TRẺ TỐI ĐA?

Con cao lớn, khỏe mạnh và **phát triển chiều cao** tối đa là mong mỏi của hầu hết các bậc phụ huynh. Việc **phát triển chiều cao của trẻ** hoàn toàn có thể do những yếu tố bên ngoài, bởi chiều cao của trẻ chỉ phụ thuộc vào hơn 20% di truyền, còn lại tới gần 80% do các yếu tố khác như chế độ dinh dưỡng, thói quen sinh hoạt, thể dục thể thao... .. Chính vì vậy bài viết ngày hôm nay của Kiddihub sẽ giúp bố mẹ có những tips chăm sóc trẻ để từ đó có những tác động phù hợp, điều chỉnh hợp lý giúp trẻ đạt được tầm vóc lý tưởng.

Đặc điểm phát triển chiều cao của trẻ



Phát triển chiều cao của trẻ

Theo các nghiên cứu của chuyên gia, sự tăng trưởng và **phát triển chiều cao của trẻ** phát triển mạnh mẽ nhất trong 5 năm đầu đời. Theo từng thời kỳ sẽ có những thay đổi về hormone nhất định. Tuy nhiên tỷ lệ tăng trưởng của bé trai và bé gái lại không giống nhau. Ở giai đoạn 8 đến 13 của bé gái tăng lên nhanh chóng. Đối với bé trai thì con sẽ tăng chiều cao trong khoảng từ 10 đến 15 tuổi. Ngoài ra, các bé vẫn có thể phát triển chiều cao tối đa nếu có một chế độ dinh dưỡng khoa học và tăng cường các bài tập thể dục và hoạt động vui chơi rèn luyện sức khỏe.



Phát triển chiều cao của trẻ

Để quá trình **phát triển chiều cao của trẻ** diễn ra tốt nhất và đạt được những chỉ số chiều cao phù hợp và phát triển một cách tối đa cha mẹ cần dạy cho con những thói quen sống lành mạnh trong giai đoạn phát triển. Đặc biệt là tham gia các hoạt động thể thao tốt nhất có thể hàng ngày kết hợp với chế độ ăn uống khoa học. Ngoài ra, mỗi đứa trẻ phát triển ở một tốc độ khác nhau và ngưng cao thêm sau tuổi dậy thì. Cha mẹ nên đặc biệt chú ý để giúp con đạt được tầm vóc lý tưởng nhé!

Những loại thực phẩm phát triển chiều cao tốt nhất cho trẻ



Sữa

Sữa là thức uống giàu canxi giúp thúc đẩy quá trình phát triển, đồng thời giúp xương bé trở nên chắc khỏe. Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho sự phát triển toàn diện của trẻ nhỏ. Trong 6 tháng đầu đời, mẹ hãy cho con bú mẹ hoàn toàn và duy trì việc này càng lâu càng tốt. Sữa mẹ chứa nhiều kháng thể, các vitamin cần thiết nhất cho sự phát triển của con yêu, tiêu hóa và hấp thụ chất tốt, đặc biệt giúp con chống lại các tác nhân gây bệnh từ bên ngoài

Bên cạnh đó, vitamin A có trong sữa giúp cơ thể trẻ hấp thu canxi tốt hơn giúp tăng trưởng các tế bào trong cơ thể, phát triển hệ xương một cách tốt nhất. Đối với trẻ lớn, cha mẹ có thể cho trẻ uống từ 2 – 3 ly sữa mỗi ngày.

Trái cây, hoa quả , chất xơ



Những thực phẩm giữ nước, có tính mát, giàu chất xơ và nhiều vitamin C như: cam, quýt, ổi, cà chua, kiwi, bưởi, chanh leo, hay những loại củ quả trong bữa ăn như: súp lơ, su hào, cải bắp,... Với đặc tính mát, nhóm thực phẩm đó sẽ giúp cơ thể bé giải độc, thanh nhiệt và kích thích sự ngon miệng của bé rất hiệu quả. Đặc biệt đây là những loại thực phẩm giàu chất xơ, kali, folate, đặc biệt là vitamin A, sẽ giúp phát triển xương và mô cho trẻ. Ngoài ra, vitamin C trong những loại trái cây có múi cũng hỗ trợ tăng chiều cao cho trẻ.

Ngoài ra mẹ cũng nên thêm các loại rau củ quả tốt chứa nhiều chất xơ cho sự phát triển mô và xương ở trẻ như: cà rốt, khoai lang, bí đỏ, đu đủ, rau dền, rau muống,.....

Trứng



Chắc hẳn việc ăn nhiều trứng để mau cao là biện pháp dân gian của các cụ ngày xưa. Thực tế thì điều này hoàn toàn đúng bởi trong trứng chứa chất đạm có giá trị sinh học cao, chứa nhiều axit amin hỗ trợ hoạt động của cơ bắp, enzyme, hỗ trợ trong việc nâng cao chiều cao của trẻ.

Trong 100g trứng gà có chứa 10,8g protein. Trung bình 1 quả trứng lớn có 2,5g protein từ lòng đỏ và 3,4g protein từ lòng trắng. Lòng đỏ trứng còn cung cấp nhiều chất béo, các vitamin và khoáng chất rất cần thiết cho sự phát triển chiều cao của trẻ như sắt, vitamin A, kẽm.

Cá, tôm



Một thực phẩm không thể không nhắc tới trong những thức ăn giúp **phát triển chiều cao của bé** tốt nhất là cá và tôm. Cá hồi và cá ngừ là hai loại cá rất giàu vitamin D và protein. Các chất trong tôm cũng chứa rất nhiều canxi, vitamin cho sự **phát triển chiều cao của trẻ**. như: các loại hạt, đậu, ngũ cốc, lạc, mè,... Nhóm chất đạm có nguồn gốc từ động vật và thực vật này giúp cân đối các chất dinh dưỡng và vitamin, giúp trẻ phát triển cơ xương, tăng khả năng hấp thu can-xi một cách tốt nhất, rất tốt cho trẻ đạt được tầm vóc lí tưởng.

Những tác động khác đối với sự phát triển chiều cao của trẻ

Ngủ đủ giấc và nên đi ngủ sớm



Tầm quan trọng của giấc ngủ

Giấc ngủ đối với trẻ là cực kì quan trọng. Nếu đối với người lớn, giấc ngủ đủ là 8 tiếng thì đối với trẻ nhỏ là từ 10-12 tiếng để các bộ phận trong cơ thể được trao đổi và làm việc hiệu quả nhất trong giấc ngủ. Khi ngủ đủ giấc trẻ luôn hứng khởi, năng động, hoạt bát và tăng trưởng rất tốt về khả năng tư duy não bộ cũng như chiều cao. Ngược lại nếu trẻ ngủ muộn, đồng nghĩa với việc trẻ chậm lớn, chậm phát triển chiều cao, không được hoạt bát và phát triển tư duy một cách toàn diện, lúc nào cũng uể oải, lười vận động và biếng ăn và quấy khóc.

Tăng cường các hoạt động ngoại khóa, thể dục thể thao



Đây là lúc bé phát triển tốt nhất về chiều cao và thể trạng. Cha mẹ có thể đăng ký một khóa tập gym, yoga, nhảy, khiêu vũ, múa hát phù hợp với con yêu. Tận dụng thời gian rảnh để tập luyện cho cơ thể khỏe mạnh, phát triển là điều rất bổ ích phải không nào? Không những vậy điều này sẽ hạn chế con có thời gian rảnh mà mãi miết chơi game, xem tivi gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe cũng như hình thành thói quen xấu cho con.

Kết luận

Là cha mẹ, chắc hẳn ai cũng muốn con được phát triển chiều cao vượt trội. Chúng ta đều biết rằng, chiều cao của trẻ không chỉ phụ thuộc vào yếu tố di truyền bẩm sinh, mà còn phụ thuộc rất lớn vào cách mà chúng ta chăm sóc nuôi dạy trẻ và tác động của môi trường sống. Mong rằng với những kiến thức cung cấp trong bài viết này đã giúp bố mẹ có những cái nhìn khách quan nhất trong việc chăm sóc **phát triển chiều cao của trẻ**.