



Giúp con quý vị luôn khỏe mạnh



Là cha mẹ, có nhiều điều quý vị không thể kiểm soát liên quan đến việc nuôi dạy con cái. Chúng tôi hiểu điều đó. Nhưng quý vị có thể giúp con mình thực hiện các bước mỗi ngày để giữ cho cơ thể trẻ khỏe mạnh. Điều này bao gồm ăn thực phẩm lành mạnh, tích cực hoạt động và định kỳ đến khám với bác sĩ chăm sóc chính (PCP) và nha sĩ.

Hãy cho trẻ những lựa chọn đa dạng về đồ ăn

Trẻ em có xu hướng ăn bất cứ thứ gì có sẵn. Vậy nên điều quan trọng là quý vị cung cấp cho trẻ những lựa chọn bổ dưỡng thường xuyên nhất có thể. Những lựa chọn có thể có bao gồm:

- Trái cây, rau củ và ngũ cốc nguyên cám
- Thịt nạc, thịt gia cầm, cá, đậu, trứng và các loại hạt
- Sữa và các sản phẩm từ sữa ít béo hoặc không béo (bao gồm pho mát và sữa chua)
- Thật nhiều nước – và ít đồ uống có đường
- Ăn nhiều bữa hơn ở nhà

Cho con quý vị tích cực hoạt động

Tập thể dục là một trong những cách tốt nhất để giúp con quý vị khỏe mạnh. Tập thể dục giúp quản lý cân nặng, giữ cho xương và cơ chắc khỏe và cải thiện sự linh hoạt. Đặt mục tiêu cho trẻ tập thể dục 60 phút trở lên mỗi ngày. Việc này dễ hơn là quý vị nghĩ. Thử các hoạt động cùng cả gia đình và một mình. Các lựa chọn bao gồm, nhưng không giới hạn ở:

- Đạp xe, đi bộ hoặc đi bơi
- Các môn thể thao học đường hoặc thể thao giải trí
- Chơi ngoài trời (ném đĩa, sân chơi, v.v.)
- Các việc vặt trong nhà

Giới hạn thời gian trẻ xem truyền hình hoặc sử dụng điện thoại thông minh, máy tính hoặc thiết bị khác cũng là một việc hữu ích.

Lên lịch khám với PCP hoặc nha sĩ cho trẻ

Đến khám với PCP một lần mỗi năm và nha sĩ sáu tháng một lần sẽ giúp đảm bảo trẻ luôn khỏe mạnh. Ngay cả khi trẻ không bị ốm thì việc cho con đến khám với PCP cũng rất quan trọng. Những lần thăm khám này sẽ theo dõi sự tăng trưởng và phát triển của trẻ. Và thăm khám là cách tuyệt vời để phát hiện các vấn đề nhỏ trước khi chúng trở thành vấn đề lớn hơn. Tương tự, đây cũng là lý do mà việc cho trẻ đến gặp nha sĩ để kiểm tra và làm sạch răng miệng là điều hữu ích. Miệng khỏe mạnh cũng đóng một vai trò to lớn đối với sức khỏe của con quý vị.

Giữ an toàn cho đứa con hiếu động của quý vị

Hoạt động thể chất có vai trò quan trọng đối với mọi đứa trẻ. Nếu quý vị không chắc những hoạt động nào là an toàn cho con quý vị, xin nhớ nói chuyện với PCP của con trước khi trẻ bắt đầu một hoạt động mới. Nếu trẻ mắc một tình trạng về sức khỏe, quý vị cũng có thể muốn:

- Cho các huấn luyện viên và nhà trường biết về tình trạng của trẻ và những việc cần làm nếu có chuyện gì đó xảy ra
- Cho trẻ đeo thẻ nhận dạng (ID) khẩn cấp nếu cần



Có thắc mắc? Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp.



Xin gọi Dịch vụ Hội viên theo số miễn cước
1-866-270-5785, TTY 711,
Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.
myuhc.com/CommunityPlan

