**Cân bằng chế độ dinh dưỡng**

Dinh dưỡng là yếu tố ảnh hưởng rất lớn đến chiều cao của trẻ. Để hỗ trợ con phát triển chiều cao tối ưu, cha mẹ nên xây dựng chế độ ăn uống đầy đủ 4 nhóm dinh dưỡng: chất bột đường, chất béo, chất đạm, vitamin và khoáng chất. Nên cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu đời và có chế độ ăn dặm hợp lý, cân bằng dinh dưỡng ở giai đoạn tiếp theo.

[](https://acc.vn/wp-content/uploads/2022/03/cho-tre-an-day-du-dinh-duong.jpg)Xây dựng một chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng và cân đối sẽ giúp trẻ phát triển chiều cao tối ưu.

Đặc biệt, các bậc phụ huynh hãy chú ý đến hàm lượng protein nạp vào cơ thể của trẻ mỗi ngày vì đây là chất dinh dưỡng có vai trò quan trọng trong việc phát triển chiều cao. Ngoài ra, cũng nên tăng cường bổ sung canxi, vitamin D qua chế độ ăn uống. Bổ sung các loại thực phẩm giàu những dưỡng chất cần thiết cho quá trình tăng trưởng chiều cao ở trẻ cũng là việc mà phụ huynh cần chú ý. Theo đó, bạn nên cho trẻ ăn các thức ăn có nhiều protein như thịt, trứng, sữa và sản phẩm từ sữa, các loại đậu,…; thực phẩm giàu canxi như các loại hải sản, tôm, cua, ốc hến, cá…; thực phẩm giàu vitamin D và vitamin A.

Bên cạnh đó, cha mẹ cũng có thể cho trẻ ăn khoai lang, cải bó xôi (rau bina), chuối, các loại quả mọng, cà rốt, ngũ cốc để giúp con tăng trưởng nhanh về thể chất. Đồng thời tránh xa các loại thức ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn hoặc có nhiều dầu mỡ, nước ngọt, thức ăn nhiều đường.

**– Ngủ đủ giấc mỗi ngày**

Giấc ngủ là yếu tố có ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của trẻ. Khi trẻ ngủ sâu, não sẽ tiết ra hormone tăng trưởng GH, giúp trẻ phát triển về cân nặng và chiều cao. Vì vậy, để tăng chiều cao cho trẻ, cha mẹ nên đảm bảo cho con ngủ đủ giấc, khoảng 8 tiếng liên tục trong mỗi đêm.

**– Xây dựng lối sống lành mạnh**

Cha mẹ hãy xây dựng cho trẻ một lối sống lành mạnh, tránh xa các thiết bị điện tử. Thay vào đó, nên cho trẻ tham gia các hoạt động bổ ích như tham quan, dã ngoại, leo núi, vui chơi giải trí…

[](https://acc.vn/wp-content/uploads/2022/03/van-dong-thuong-xuyen-giup-tre-tang-chieu-cao.jpg)Hãy cho trẻ vận động thường xuyên và tham gia những trò chơi yêu thích.

Ngoài ra, môi trường sống vui vẻ, hạnh phúc cũng ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển chiều cao. Cha mẹ nên tránh xung đột gia đình, căng thẳng khi dạy con hoặc la mắng trẻ. Cha mẹ hãy là tấm gương cho trẻ noi theo để duy trì lối sống lành mạnh.

**– Cho trẻ vận động thường xuyên**

Khuyến khích trẻ vận động thường xuyên, nên tham gia vào các hoạt động thể chất như chạy bộ, đạp xe, đi bơi… để giúp xương khớp khỏe mạnh và kích thích cơ thể sản xuất hormone tăng trưởng GH, giúp xương phát triển dài ra. Tuy nhiên, cần lưu ý chỉ nên cho trẻ vận động vừa phải, tránh trường hợp khiến bé mệt mỏi và mất sức.

**– Tập luyện các bài tập tăng chiều cao**

Thực hiện các bài tập tăng chiều cao theo hướng dẫn của bác sĩ hoặc chuyên viên có kinh nghiệm cũng là cách tăng chiều cao cho trẻ. Một số [bài tập tăng chiều cao](https://acc.vn/10-bai-tap-tang-chieu-cao-giup-tre-cao-nhanh-o-tuoi-day-thi/) đơn giản cho bé như bài tập kéo giãn với xà đơn, nhảy dây, bơi lội hay bóng rổ,…

Song song, cha mẹ cũng nên điều chỉnh các tư thế ngồi, đi đứng của bé sao cho đúng để không ảnh hưởng đến xương khớp như gây ra tình trạng cong vẹo cột sống, gù lưng…

**– Thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời**

Một cách đơn giản giúp tăng chiều cao cho trẻ là nên cho con tiếp xúc với ánh nắng mặt trời thường xuyên, từ 6 giờ đến trước 9 giờ sáng. Ánh sáng mặt trời là nguồn cung cấp vitamin D tự nhiên, có khả năng thúc đẩy sự phát triển xương và cơ bắp, đồng thời giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn. Từ đó hỗ trợ bé tăng chiều cao hiệu quả.

[](https://acc.vn/wp-content/uploads/2022/03/tiep-xuc-voi-anh-nang-mat-troi.jpg)Cho con tiếp xúc với ánh nắng mặt trời cũng là cách hỗ trợ bé phát triển chiều cao.

**– Tầm soát sức khỏe xương khớp định kỳ**

Ngoài những cách trên, cha mẹ cũng nên cho con tầm soát sức khỏe xương khớp định kỳ để kiểm tra chiều cao và sự phát triển của xương. Hiện nay, [phòng khám ACC](https://acc.vn/gioi-thieu/ve-chung-toi/) mang đến các dịch vụ tầm soát sức khỏe xương khớp uy tín, chất lượng. Với đội ngũ bác sĩ nhiều năm kinh nghiệm cùng cơ sở vật chất hiện đại, trang thiết bị máy móc tiên tiến có thể giúp phát hiện nhanh chóng các bất thường ở cột sống và hệ xương khớp. Từ đó khắc phục kịp thời để giúp con phát triển thể chất tối ưu trong 3 “giai đoạn vàng”.