



## 帮助孩子 保持健康



作为父母，您在养育孩子的过程会遇到许多无法控制的事情。这我们完全理解。但是您可以每天采取一些措施来帮助孩子保持身体健康。这些措施包括吃健康食物，积极运动，定期前往初级保健医生（PCP）和牙医处就诊。

### 为孩子提供多种食物选择

孩子们更喜欢吃为他们提供的食物。因此，请务必尽可能多地为孩子提供营养丰富的食物选择。这些食物可能包括：

- 水果、蔬菜和全谷物
- 瘦肉、家禽、鱼、豆类、鸡蛋和坚果
- 低脂或脱脂牛奶和奶制品（包括奶酪和酸奶）
- 多喝水，少喝含糖饮料
- 多在家吃饭

### 让孩子保持活力

运动是帮助孩子保持健康的最好方法之一。有助于控制体重，保持骨骼和肌肉强壮，提高灵活性。让孩子每天运动 60 分钟以上。这比您想象的要容易。尝试一些家庭和个人活动。这些活动包括但不限于：

- 骑车、散步或游泳
- 学校或休闲运动
- 在室外玩（飞盘、运动场等）
- 家务活

此外，限制孩子看电视或使用智能手机、电脑或其他设备的时间也很有帮助。

## 为孩子安排初级保健医生和牙医的就诊

为确保孩子保持健康，应每年前往初级保健医生处就诊一次，每六个月前往牙医处就诊一次。即使孩子没有生病，也必须前往初级保健医生处就诊。这些就诊将记录孩子的成长发育过程。并且还可以及时发现小问题，以免小问题变成大问题。这同样也是您的孩子需要去看牙医做检查和清洁的原因。健康的口腔对孩子的健康也起着巨大的作用。

## 保证爱活动的孩子的安全

体育活动对所有儿童都很重要。如果您不确定哪些活动对孩子是安全的，请确保在孩子开始新的活动之前咨询他们的初级保健医生。如果您的孩子有健康状况，您可能还希望：

- 让教练和学校了解您孩子的情况，以及在发生意外状况时需要做什么
- 让孩子佩戴紧急身份标签（如有必要）



有其他疑问？我们随时为您提供帮助。



请拨打免费电话 **1-866-270-5785**，听力或语言障碍人士 TTY 专线 **711**，联系会员服务部，时间为周一至周五，上午 7:00 至下午 7:00。

[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)

