如何预防幼儿感冒

幼儿小的时候一直在长身体，抵抗力比较虚弱，所以生病感冒是比较常见的现象，但却不能忽视，否则会造成难以挽回的后果。幼儿感冒会影响到身体正常的生长发育，所以父母在平时一定要好好照顾儿童，预防感冒，那么如何预防幼儿感冒呢？

要想帮助幼儿预防感冒，就必须带幼儿多参加一些户外的运动，这样才可以增强幼儿的身体体质，让幼儿有了对细菌等一些疾病的抵抗，不仅可以预防感冒的出现，最主要还能够让幼儿的身体状况更加良好。

在生活中一定要让幼儿少吃一些零食，多吃一些水果和蔬菜，比如西红柿、生菜、胡萝卜等，在这些健康的食物中，有很多的维生素物质和一些身体所需的矿物质。只有做到营养均衡，达到不挑食的情况，才能够让幼儿不会缺少某一种物质而出现抵抗力低下等问题，自然就可以预防感冒。

在平常的时候，必须让幼儿养成多喝白开水的好习惯，最主要可以促进了身体中新陈代谢，让一些有害的物质，更好的排出体外，也可以预防一些细菌对幼儿身体的侵害。另外每天还必须让幼儿保证充足的睡眠，这样也可以让幼儿减少了感冒疾病的出现，妈妈要多注意天气的变化，为幼儿增减衣服，避免过热或是过冷，导致感冒。