

增强青少年体质工作方案(模板8篇)

营销策划是企业制定并实施市场推广方案的重要环节，它直接影响着企业的销售业绩和市场竞争能力。如果你正在为公司的年会策划而苦恼，不妨看看以下这些年会策划范文，或许能为你带来一些帮助。

增强青少年体质工作方案篇一

为贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔xx〕7号）、《全民健身条例》（中华人民共和国国务院令560）和《中共贵州省委贵州省人民政府关于加强青少年体育增强青少年体质的实施意见》（黔党发〔xx〕19号），进一步加强我市青少年体育工作，大力推进素质教育，结合我市实际，特制定本实施方案。

一、指导思想

以邓小平理论和“xxxx”重要思想为指导，坚持科学发展观，全面贯彻党的教育方针，积极推进素质教育，深化学校体育改革，增强学生身心健康，促进学生德智体美全面和谐发展。

二、主要目标

通过5年左右时间，力争使全市青少年普遍达到国家体质健康标准的基本要求，耐力、力量、速度等体能素质明显提高，营养不良、肥胖和视力不良的发生率明显下降，不断提高青少年健康素质；建设一支师德高尚、业务精湛、结构合理、满足学校体育需要的教师队伍；改善学校场地设施，增加体育设备器材，满足青少年体育活动需要。

三、总体要求

以落实“健康第一”为引领，树立“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的学校体育工作理念，以培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式为重点，以加强体育课堂教学和课外体育活动为核心，以体育卫生设施和师资队伍建设为保证，以完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育活动网络为支撑，形成青少年热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和全社会珍视健康、重视体育的浓厚氛围。

四、工作内容

1、严格执行国家课程计划，深化体育课程改革，保质保量上好体育课，其中小学1—2年级每周4课时，小学3—6年级和初中每周3课时，高中每周2课时；中小学校要把课外体育活动列入教学计划，确保学生每天的体育活动时间不少于1小时，在学生没有体育课的当天下午课后必须安排学生进行课外体育活动；全面实行大课间体育活动制度，每天上午统一安排25—30分钟的大课间体育活动；寄宿制学校要坚持每天出早操；高等学校要加强学校体育课程管理，把课外体育活动纳入学校日常教学计划，使每个学生每周至少参加3次课外体育锻炼。任何学校都不得以任何理由削减、挤占、挪用体育课程时间。

2、全面实施《国家学生体质健康标准》（以下简称“《标准》”），把健康素质作为评价学生全面健康发展的重要指标。建立《标准》测试报告书制度，把测试结果作为中小学生学习成长记录和综合素质评定的主要内容，列入学生档案，及时向学生、家长和班主任反馈，使体质健康测试成为掌握学生身体素质发展状况的科学载体。各级教育行政部门每年要对所属学校的测试数据进行监测，将其作为评价学校体育工作的重要依据。定期开展区域或学校、班级学生的“达标争优”活动，努力培养学生自觉参加体育锻炼的习惯。

3、广泛开展中小学生学习“阳光体育运动”。通过体育课教学、

大课间体育活动、课外体育活动，引导学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，形成青少年体育锻炼的热潮，充分发挥学校体育在健身育人、陶冶情操和弘扬民族精神等方面的积极作用。各级政府要定期组织综合性或专项性的学生体育运动会。学校每年要举行春、秋季校级运动会，因地制宜地经常开展以班级为单位的学生体育活动和竞赛。不断开发符合学生身心发展特点、深受学生喜爱的项目，通过创新体育活动模式，调动学生参与课内外体育活动积极性，做到人人有体育专长、班班有体育活动，校校有体育特色，力争形成小学、初中、高中与大学相衔接的体育人才培养模式，促进学校群众体育和竞技体育的发展。

4、切实减轻学生过重的课业负担。各中小学要进一步端正办学思想，加强素质教育，努力促进青少年学生生动活泼、积极主动地发展。深入推进基础教育课程改革，提高课堂教学的质量和效率，使学生有更多的时间参加体育锻炼。

5、建立和完善学生健康体检制度。学校每年对在校学生进行一次健康体检，每学期对学生视力状况进行两次监测，坚持每天上下午组织学生做眼保健操，帮助青少年掌握科学用眼知识和方法，及时纠正学生不正确的阅读、写字姿势，控制近距离用眼时间，降低青少年视力不良率。要切实加强学生心理健康教育，将心理健康知识与相关学科教学相结合，建立完善学校心理咨询室，为学生开展好心理咨询等系列服务活动。

6、坚持初中毕业升学体育考试制度。在《贵州省初中毕业生学业（升学）体育考试工作实施方案》的指导下，认真实施《贵阳市初中毕业生学业（升学）体育考试工作实施方案》，不断完善中小学生学习体育学业成绩评价方式与方法，加大过程考核的力度，将学生体质健康达标情况作为中考成绩考核的重要内容。积极探索在高中阶段学校毕业学生考试中增加体育学科考试的做法，进一步完善中学招收体育特长生的政策，为拥有一定体育特长的学生升入高一级学校搭建平台。

7、开展体育特色教育学校创建活动。结合学校实际，集中人力、物力，打造体育特色品牌，丰富体育文化，营造体育氛围，推动“体育与艺术2+1项目活动”的开展，使每一位同学都能学会2项体育活动技能、拥有1项艺术特长。

增强青少年体质工作方案篇二

大家都知道，当一个人的体质很弱的时候就容易感染各种各样的疾病，尤其天气越来越冷，感冒则变得极为频繁。总之一个人体质的强弱直接影响着这个人的身体健康状况，而青少年处于长身体的最佳时期。怎么样加强青少年体育增强青少年体质呢？下面就是具体的介绍了。

在日常生活中，身体素质的优劣是以各种活动形式表现出来的。如走路、跑步的速度，投掷力量的大小，活动持续时间的长短，关节活动幅度的大小和动作频率的快慢等等。

一般人即使不锻炼，身体素质也有个“自然增长”的过程，但这很有限。要想提高身体素质，就得经常进行体力负荷的锻炼，使身体的各组织、各系统受到一定程度的刺激。

身体素质和身体形态、结构、生理变化的功能密切相关，素质越高在日常工作、学习、生活中就越灵敏，就越能发挥主观能动作用。

要抓紧儿童身体素质的各个敏感发育期，提早有计划地对孩子进行锻炼。小学阶段儿童神经系统发展比较快，与视听有关的系统发展较快，可塑性大，适宜于发展平衡、协调、反应、灵敏、柔韧性，这些素质在幼儿园和小学阶段就应给予充分训练。办法是让孩子参加各种游戏以及体操、溜冰、游泳、短跑、跳跃、投掷、球类以及儿童广播体操等多种多样的体育活动，以提高动作的灵活性和判断、理解能力。

怎么样加强青少年体育增强青少年体质？希望上面的内容对

你有所帮助，所以青少年一定要坚持体育锻炼，提高身体素质，不但能够提高身体的免疫能力，还有助于长高，加强骨骼发育等等。所以家长一定要督促孩子多锻炼，并且规律饮食。

增强青少年体质工作方案篇三

据中国青少年研究中心调查发现，从1985年开始，我国进行了4次全国青少年体质健康调查，调查的结论让国人很吃惊：最近，除青少年的身高、体重、胸围等形态发育指标持续增长外，青少年的肺活量、速度、力量、耐力等体能素质都在持续的下降。肥胖率也比5年前增长了一倍，四分之一的城市男生是“胖墩”，而且眼睛近视的比例更不容乐观：初中生接近60%，高中生达到76%。最令人忧虑的是一些青少年学生没有健康的体魄，而且许多青少年学生懒惰、脆弱、心理承受能力弱，情绪调控能力差、缺少志气、毅力、缺少顽强拼搏、奋勇争先的精神；有的青少年体力稍有不支就要轻易放弃，有的青少年只要一喘粗气，就当逃兵，更令人担忧的是，许多青少年对自己的体质健康状况居然没有一点忧虑，对自己的怯弱行为竟然毫不在乎。尤其令人担忧的是随着肥胖、超重率的持续迅猛的增长，给青少年带来了巨大的身心压力，导致高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等成年病正向低龄化发展。

增强青少年体质工作方案篇四

宝宝冬令保健粥

排骨鹌鹑蛋粥

□□□

原料：粳米100克，小排骨100克，鹌鹑蛋2只。

制法：

1. 小排骨洗净切成小段，加入酱油、盐腌渍1小时。
2. 将腌好的小排骨以沸水煮熟，掠去浮沫，取出放凉后，剔出肉撕碎备用。
3. 将煮熟的鹌鹑蛋去壳洗净，切成小块备用。
4. 大米洗净，熬煮成半熟。
5. 在米粥中放入碎肉及鹌鹑蛋块，再熬煮片刻。
6. 加入适量调味料。

特点：冬季常给宝宝食用，可起到增强宝宝体质的功效。适合6个月以上的宝宝。

小提醒对于蛋白过敏的`宝宝，妈妈应注意先将鹌鹑蛋的蛋白去除，再烹饪给宝宝食用。

玉米片虾皮粥

□□□

原料：玉米片150克、虾皮若干。

制法：

1. 虾皮和玉米片洗净，放入沸水中同煮。
2. 煮好后加入调味料即可。特点：此粥适合胃寒体倦的宝宝，另外还具补钙作用。适合宝宝早晚食用。适合9个月以上宝宝食用。

小提醒过敏体质的宝宝可将虾皮换成河虾仁。文/汤玉娟

文档为doc格式

增强青少年体质工作方案篇五

1、加强学校体育工作的宣传

各级党委、政府及各单位、部门要组织领导及干部、群众认真学习《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔xx〕7号）和《中共贵州省委贵州省人民政府关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的实施意见》（黔党发〔xx〕19号），充分认识加强青少年体育工作、增强青少年体质的重要性和紧迫性。各级教育行政部门负责人和广大教师都要把思想认识统一到中央精神上来，要站在全面落实科学发展观的高度，贯彻党的教育方针的高度，以对国家、民族未来高度负责的精神，对青少年学生根本利益高度负责的精神，真正把学校体育工作作为当前一件大事抓起来。

2、加强学校体育工作的组织领导

各级党委和政府要把青少年体育工作纳入议事日程，列入经济、社会发展规划，建立教育、体育、卫生部门共同参加的联席制度，统筹青少年体育健康工作。各级教育行政部门要不断完善学校体育管理体系，健全管理机构，落实工作人员及工作职责。各级教育行政部门的主要负责人和学校校长是本区域与本校学校体育工作的第一责任人，市、区（市、县）教育局应设立学校体育卫生工作机构并配备专职人员，配齐配强体育专干、卫生专干以及教研员，有条件的区（市、县）要成立体卫艺科。各级各类学校要成立由学校主要领导牵头、分管领导具体负责、相关处室人员参与的领导小组，组织领导开展学校体育工作，加强学校体育工作的队伍建设，把加强体育工作摆在学校建设的重要位置，确保学校体育工作的顺利开展。

3、加强体育教师队伍建设

各级政府和相关部门要按照国家有关规定，根据基础教育课程改革中体育课时大幅度增加，课外活动和课余训练广泛开展的需要，重新核定中小学体育教师编制数额，按照《国家学校体育卫生条件试行基本标准》，保证体育教师的合理配备，在xx年前配齐、配强体育教师。健全体育教师培训、考核制度，努力提高体育教师学历层次和业务素质。从xx年开始，我市在岗专职体育教师每年必须参加一次培训，时间不能少于48小时。对兼职体育教师实行岗前培训，持证上岗。加强体育教育科研，各级教育行政部门及教育科研机构，要指导和管理所辖学校体育教育教学工作。加强对体育教师的师德教育，改善工作条件，维护合法权益。体育教师组织、指导学生早操、课间操、课外体育活动、课余训练、体育竞赛，以及开展《标准》的测试等工作，均应按课时计算工作量；在职称（职务）评聘、工资、福利待遇、课时计算、评优评奖应当与其他学科教师同等对待。学校应按《省教育厅、省财政厅关于中小学体育教师教学工作服装发放标准等有关问题的通知》（黔教体发〔xx〕83号）的要求解决体育教师服装费。努力建设一支师德高尚、业务精湛，适应素质教育要求的体育教师队伍。

4、增加学校体育工作的经费投入，加强学校体育设施建设

5、加强全市学生体育竞赛管理

市教育局、市体育局要密切配合认真做好全市学生体育竞赛组织和管理的工作，规范全市中小學生体育竞赛制度，做到每2年举办1次大型综合性的全市中小學生运动会，每年都举办不少于12个项目的全市中小學生单项体育比赛，并将比赛成绩作为升学、评奖的依据，纳入奖励内容。各区（市、县）的学生体育竞赛应由当地教育、体育部门协商，并根据本地实际情况每年举办2次以田径为主的中小學生综合性比赛，每年组织不少于5个项目的球类或其他单项比赛。学校每年要举行

春、秋季校级运动会，有选择的开展以本校特色项目为主的中小學生体育竞赛。各级体育传统项目学校、青少年俱乐部、重点项目训练布局网点及具备训练条件的学校要开展有组织、有计划的业余训练，培养优秀体育后备人才。

6、加强《国家学生体质健康标准》实施工作

各区（市、县）教育行政部门、各学校要作好仪器配备及人员培训工作。有条件的学校要建立独立的测试室，条件不具备的学校测试仪器也须合理放置方便使用。各学校要认真组织实施《标准》，并通过网络将《标准》测试数据按时上报至国家数据库，建立和完善《标准》测试结果记录体系，测试成绩要记入小学生成长记录或学生素质报告书，初中以上学生要记入学生档案，并作为毕业、升学的重要依据。市教育局将根据初中学校《标准》的测试结果调整省级示范性普通高中在该校招生的配额生的分配指标。

7、改革和完善中小學生毕业、升学体育考试考核制度

按照实施素质教育的要求，进一步深化体育考试内容和形式的改革。在学生的综合素质评价中，要将学生的体育课成绩、体质健康状况和参与体育活动的表现作为评价内容；小学生的体育教学及课余活动纳入考核考评内容。继续深化初中學生毕业生升学体育考试制度，严格执行《贵州省初中學生学业（升学）体育考试工作实施方案》，加强完善体育考试的组织管理，市、区（市、县）在组织统一体育考试工作中，要采用科学手段，应用符合考试要求的体育考试系统，提高考试的科学性和可靠性，杜绝人为因数的干扰，真正实现体育考试的“公开、公平、公正”。

8、进一步完善、加强农村学校体育工作的保障措施

把改善农村特别是贫困地区学校的体育条件作为经费保障的重点，加大农村学校体育设施设备的投入，促进我市青少年

体育工作均衡发展。同时，将少数民族传统体育项目纳入民族学校体育教学课程，以提高民族学校素质教育的水平和质量。在学校发展规划、师资培训、评先评优、教师职称评定等政策措施上对农村学校给予倾斜□“xxx”期间，各区（市、县）要制定农村学校体育卫生发展目标和措施，采用多种形式保障农村学校体育教师和体育设施配备，确保农村学校开足、上好体育课。提倡城镇条件较好的大中小学与农村贫困中小学结对子，以优质教学成果和资源扶助薄弱学校，为改善农村学校的体育条件作贡献。

9、加强学校公共卫生工作

按照《学校卫生工作条例》、《国家学校体育卫生条件试行基本标准》的规定，在xx年前完善全市中小学学校医务室

（保健室）建立、卫生专业技术人员或保健教师的配备。加强中小学医务室（保健室）建设，不断完善和改进学生体质检查监测工作。把义务教育阶段学生健康体检的费用纳入义务教育经费保障范围，对义务教育阶段以外学生，由政府相关部门制定统一的费用标准和解决办法。卫生部门要配合做好农村学校饮用水的监测工作，保证让学生喝上安全卫生的饮用水。加大对贫困学生的资助力度，通过财政支持、勤工俭学、社会捐助等方式，努力提高贫困学生特别是农村义务教育阶段学校家庭经济困难寄宿生生活费补助标准。加强对学校食堂从业人员培训和食品卫生的监管，各级教育、卫生行政部门要定期进行检查，通报情况。

10、加强学校体育安全管理

各级各类学校要将体育安全教育纳入日常管理和教学活动之中，常抓不懈。明确安全责任，细化安全措施，加强医务监督，做好防范工作。保证体育设施的配备质量，经常检查体育器材破损情况。各级各类学校都要建立校园意外伤害事件应急处理机制，加强与公安、卫生、交通等部门的配合协作。按照《教育部财政部中国保险监督委员会关于推行校方责任

保险，完善校园伤害事故风险管理机制的通知》规定，义务教育阶段学校投保校方责任险所需费用，由学校公用经费支出，每年每生不超过5元；非义务教育阶段学校投保校方责任险按贵州省财政厅、贵州保监局、贵州省教育厅等部门制定的实施办法执行。

11、坚持科学规范的作息制度

中小學生到校时间和在校时间，保证小学生每天睡眠10小时，初中学生9小时，高中学生8小时。走读学校取消统一的早自习，倡导进行早锻炼，必须严格执行不得早于8:00组织学生上课的作息时间的规定。小学生每日在校学习时间（含自习、活动时间）不得超过6小时，初中生不超过7小时，高中生不超过8小时，并要保证每天1小时的体育活动时间。严禁利用午休时间集体组织学生学习等严重影响学生身心健康、加重学生负担的错误行为；严禁拖延上课时间，挤占学生课间休息时间；严禁要求非寄宿学生到学校上晚自习；严禁学校在节假日、双休日和寒暑假组织学生到校上课或其它任何形式的集体补课（初三、高三按相关文件执行）。

12、强化校外教育机构在学生体育锻炼中的作用

各级青少年活动中心、少年宫、妇女儿童中心以及其他校外教育机构，要把开展学生体育活动作为重要职能，充分利用学生校外活动时间和空间条件，开展丰富多彩的校外体育活动。各相关部门要积极支持校外教育机构参与学生体育锻炼，积极倡导和鼓励创建各种青少年体育俱乐部、青少年户外体育活动基地及体育培训机构，充分发挥其对学校体育工作的补充作用。体育部门要加强社会体育指导员队伍建设，为学生体育锻炼提供科学指导。积极引导家长强化健康第一的观念，积极支持和鼓励学生参加体育锻炼，同时鼓励家长和孩子共同参加体育锻炼，形成良好的文明健康生活方式。逐步建设和完善各级青少年活动中心场所设施，以满足青少年体育活动的需要。不断完善学生军训工作，加强我市学生军训

基地建设，严格执行《高中学生军训大纲》，丰富军训内容，发挥学生军训在增强体质、磨练意志等方面的积极作用。

13、完善学校体育工作督导检查制度

各级教育行政部门要加强对学校体育工作的指导和检查，制止和纠正违反学校体育工作规范和不利于增强学生体质的问题和做法。通过专项检查，定期向社会通报学生体质健康状况、学生每天锻炼1小时等制度的执行情况，主动接受社会各界和家长的监督。建立学校体育工作专项督导制度，市、区两级教育督导部门每年组织两次学校体育工作专项督导检查，将学校体育工作和学生体质健康状况作为地方政府和学校工作的重要内容，纳入对中小学综合督导的内容及评估指标体系，并加大评估分值的权重，对青少年体质健康水平持续下降的区（市、县）和学校，实行合格性评估和评优评先一票否决，并依据《贵州省教育督导规定》的有关条款进行处理。认真实行督导结果公告制度，将督导结果作为评价各区（市、县）教育行政部门、学校及主要责任人奖惩、考核的主要依据之一。各级体育、卫生行政部门、共青团和妇联组织要加强对学校体育工作的指导、监督、配合和支持。

增强青少年体质工作方案篇六

蛋白质是肌肉组织发育必需的物质，它一般包含在乳制品、肉、鱼和蛋之中，以上都是每日必须的食品。

钙能够保证骨骼的良好发育，因而，补钙对于青少年尤其重要。这也是骨骼能够达到最大密度、防止日后过早脱钙的时期。每日食用五份乳制品才能够满足钙的需求量。

骨骼的形成也可以通过补充维生素d(每周吃两次高脂鱼，比如金枪鱼、三文鱼、鲑鱼)以及规律的体育运动来完成。

其他微量元素同样重要：铁(肉，内脏……)，氟(鱼，鱼

露……)，钾(水果和蔬菜……)，以及其他各种维生素。建议摄取量从13岁起和成人相当。

每日四餐：满足他们的需求

合理多样化的四餐能够保证他们的饮食平衡。午餐最好丰盛一些，有肉或鱼以及淀粉类食品；晚餐清淡易消化，有新鲜蔬菜。如果您的孩子在学校食堂吃午餐，您需要掌握他们的菜单(一般贴在食堂门口)，根据孩子中午吃的东西来调配安排晚餐。如果他喜欢和朋友们一起吃三明治，那么就给他添一盒牛奶和一个水果。孩子们一般都喜欢美味的小菜：为了让他们的更好的了解营养搭配，教他们做菜要平衡多样。在家里吃饭是安静舒畅的时刻，您如果不偏食，加之饮食适量，能够给孩子树立良好的榜样。

早餐和下午茶，他们健康的必需品

青少年处于人生重要的转变和定型时期，他们比较容易暴食或者漏餐。然而，有吃早餐和下午茶习惯的人更容易集中精力学习，享有营养平衡。理想的早餐应该有：一个乳制品(牛奶，酸奶，奶酪……)，一个谷类食品(面包，谷物食品，饼干……)，一个水果和一杯热饮料。理想的下午茶应该包括：一个乳制品(原味酸奶或者果味酸奶……)，一个谷物食品(5、6块饼干，1/4个黄油棍子面包……)和一个水果(苹果，香蕉)

增强青少年体质工作方案篇七

营养的补充很关键：小孩子在长身体时候营养是很关键的，特别是牛奶啊、蔬菜的营养，现在很多的小孩子偏食很严重，需要纠正过来。

从小进行体育锻炼：一个好的身体是需要从小就进行体育锻炼的，小的时候多鼓励孩子跑步，或者跳绳，对身体素质都是很有帮助的。

跑步和游泳是很好的锻炼方式：跑步和游泳队锻炼身体帮助很大，夏天可以选择游泳，冬天则可以选择跑步，一方面可以增强体质，另外一方面还可以塑造体形。

不要胡乱吃药：很多家长看到小孩子稍微有点感冒的症状就马上给他吃药，打针，容易造成抗药性，其实等到孩子到了学龄期之后已经有了一定的抵抗力了。

要注意衣物的增减：在季节变换的时候要注意衣物的增减，避免因为气温的变化，没有及时穿衣服，而导致感冒等疾病。

到底怎样增强孩子的体质相信家长在看了上面的介绍之后都会有所了解。通过改变日常饮食，多多运动，注意卫生习惯等都可以有效的增强孩子的体质。儿童时期正是孩子生长发育的重要时期，孩子只有在这时候有一个强壮的体质，才可以更好的吸收营养，有快有好的健康成长！

增强青少年体质工作方案篇八

二、平时注意均衡营养，若想提升宝宝的免疫力，请拒绝给宝宝吃高油、高糖的精致化加工食品。

1、多吃天然食品，多吃富含维生素和矿物质的蔬菜、水果，

2、五谷类是人类的主食，在宝宝4个月后添加副食品时，首先要尝试的是米粉、麦粉。断乳之后，替代食物也是谷类。全谷类含胚芽和多糖，维生素b和e都丰富，这些抗氧化剂能增强免疫力，加强免疫细胞的功能。

3、天天五份蔬果，不只是成人饮食的信条，也适合推广到幼儿身上。如蕃茄红素、胡萝卜素、含丰富的维生素c与e等，纤维质可预防便秘，提供肠道通畅良好的吸收环境。水果的果寡糖帮助肠道益菌生长，就像在小肠大肠铺一层免疫地毯一般。孩子若不喜欢蔬菜，可以将它剁碎，混合谷类或肉类

做成丸子、饺子或馄饨，就容易接受了。

4、婴幼儿正值身体快速增长及脑神经发育期，对蛋白质及钙质的需求量相当高。所以乳类制品为婴幼儿期最佳的营养来源。优酪乳是乳制品中，可以兼顾营养与改善肠道环境的饮品，很适合儿童期的需要，幼儿则要到满一岁以后才能喝。

5、人体最重要的成分是什么？不是硬梆梆的骨头，而是柔柔软软的水。婴幼儿体表面积相对于体重比成人更高，水分蒸散流失多，更需要补充水分。水分充沛，新陈代谢旺盛，免疫力自然提高。

6、此外，不要让宝宝偏食而导致营养失调。均衡、优质的营养，才能造就宝宝优质的免疫力，轻轻松松远离病菌。

三、多参加户外运动，这是预防呼吸道感染的最好方法。要让孩子经常到室外活动，晒太阳和呼吸新鲜空气。

四、平时注意冷暖。

五、可以去医院检测一下宝宝的免疫功能是否达标，如果不达标医生会用药物调节的，单调节的话还是建议中药调节，西药对孩子伤害大。

六、家长一定要注意别让宝宝反复感冒这样大大降低宝宝的抵抗力，药物(特别是抗生素药物)也会损害宝宝的抵抗力的，让宝宝少去公共场所，少接触病菌.....

七、现在市场上所谓的提高免疫力的保健品其实效果都不佳。建议宝宝还是多参加户外运动，注意平时的营养搭配，这也是最好的方法了。

上面所讲内容就是关于“如何增强幼儿体质呢？”的知识的介绍，看来增强宝宝的抵抗力就对增强幼儿体质是很有帮助

的，这样爸爸妈妈有一个方向后就会变得简单了。增强了幼儿体质，再加上爸爸妈妈们平时细心的照料，小宝宝疾病的发生也会减少许多。