Como reforçar o sistema imunitário das crianças?



Reforçar o sistema imunitário das crianças é fundamental para a prevenção de doenças. Se procuramos que o crescimento seja saudável, equilibrado e cheio de defesas é necessário considerar as dicas que partilhamos neste artigo.

Reforçar o sistema imunitário das crianças: 6 dicas imperdíveis

1: atividade física

A atividade física fortalece o corpo das crianças. A prática de exercício e a energia utilizada aumentam o apetite, melhoram a capacidade respiratória e mantêm a mente saudável. Este é um hábito que deve ser incentivado e que vai **reforçar o sistema imunitário das crianças**. Descubra algumas sugestões de brincadeiras ao ar livre no nosso site.

2: hidratação

Manter a hidratação é muito importante para as crianças. Especialmente quando falamos de crianças com uma atividade física intensa. A quantidade de água pode variar entre os 0,6 litros no primeiro ano de vida e os 1,8 a 2,6 litros na adolescência.

3: Escolha alimentos saudáveis

Escolher uma alimentação variada e rica em nutrientes é essencial. Opte por alimentos como o iogurte natural, os frutos vermelhos, as carnes brancas, os brócolos ou o alho. Estes são apenas alguns exemplos de alimentos frescos e saborosos que ajudam a proteger a saúde dos mais pequenos.

4: Promova boas noites de sono

Uma boa noite de sono é muito importante no desenvolvimento saudável de uma criança. Dormir bem ajuda o corpo a regular-se e a consolidar as energias de que precisa para aumentar as suas defesas. O sono é, sem dúvida, um dos fatores mais importantes no crescimento das crianças.



5: Utilize nutrientes extra

Por vezes, não basta apenas promover hábitos saudáveis. Em certos contextos, é necessário um esforço extra para melhorar o sistema imunitário. A suplementação com a vitamina C, D, Zinco ou a introdução de alguns probióticos, pode ser importante para fortalecer o corpo dos mais pequenos.

6: Faça a higiene diária

Promover hábitos de higiene diários é outro factor a ter em conta. Lavar as mãos regularmente, escovar os dentes ou manter a mucosa nasal hidratada são apenas alguns exemplos de estratégias eficazes na proteção dos mais novos.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!