

4 dicas para reforçar o sistema imunitário das crianças



Reforçar o sistema imunitário das crianças é fundamental na hora de prevenir o desconforto e as doenças e de promover um crescimento saudável, equilibrado e cheio de defesas. Lembre-se sempre destas 4 dicas: atividade física, hidratar, comer e dormir bem.

Reforçar o sistema imunitário: atividade física, hidratar, comer e dormir bem

Atividade física

Brincar, dançar, correr... o corpo em movimento e as atividades físicas fortalecem a saúde da criança como um todo porque ajudam a aumentar o apetite e a melhorar o sono e a capacidade respiratória. Também ajudam a canalizar as energias e a manter uma mente saudável. Para que se torne um hábito na vida adulta, a prática de desporto deve ser incentivada desde cedo - por volta dos 5, 6 anos de idade.

Hidratar

É muito importante ensinar as crianças a manterem-se hidratadas sobretudo porque entre os 4 anos e a adolescência, têm em geral uma atividade física intensa. Essa quantidade pode variar entre os 0,6 litros no primeiro ano de vida e 1,8 a 2,6 litros na adolescência.

Comer bem

Uma alimentação diária rica em produtos frescos e coloridos e cheia de nutrientes essenciais é essencial para **reforçar o sistema**

Imunitário das crianças. Conheça 6 alimentos que ajudam a proteger as crianças - os brócolos, o iogurte natural, os frutos vermelhos, a galinha, as ervilhas e o alho.

Dormir bem

Se é a dormir que todos passamos um terço da nossa vida e a sabedoria popular nos diz que “deitar cedo e cedo erguer, dá saúde e faz crescer”, então há que reconhecer que um sono descansado e tranquilo nas crianças é meio caminho andado para uma saúde mais forte e protegida.

E há que lembrar sempre as crianças de lavar as mãos regularmente e não esquecer de fazer uma lavagem nasal diária para manter longe as infeções!

Rodinhas: o transporte de crianças seguro e divertido

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças, que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos 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 escolar do Rodinhas, há mais pais e crianças felizes. Conheça todos os nossos serviços de transporte escolar.