

# Como reforçar o sistema imunitário das crianças durante o inverno?



O inverno traz dias mais frios, menos horas de sol e, claro, mais constipações, tosses e narizes entupidos. E muitos pais fazem a mesma pergunta todos os anos: **como reforçar o sistema imunitário** das crianças e ajudá-las a atravessar os meses mais frios com saúde, sem transformar a rotina num campo de batalha?

A boa notícia é que não são precisas fórmulas mágicas. Com hábitos simples, é possível fortalecer as defesas dos mais pequenos e o Rodinhas explica como.

## Por que é importante reforçar o sistema imunitário nas crianças?

O sistema imunitário das crianças ainda está em construção, o que as torna mais vulneráveis a vírus e infecções no inverno. Reforçar o sistema imunitário ajuda a prevenir doenças, promove um crescimento saudável e garante menos faltas à escola e noites mais tranquilas para toda a família.



## **Alimentação: a base para reforçar o sistema imunitário.**

Uma alimentação variada e nutritiva é fundamental. Frutas e legumes ricos em vitaminas A, C e E, como laranja, kiwi, cenoura, espinafres e brócolos, devem fazer parte das refeições. Iogurtes naturais, ovos, peixe e leguminosas também ajudam a reforçar o sistema imunitário.

O Rodinhas partilha algumas ideias para tornar os legumes e as frutas mais apelativos, sem ouvir um “não gosto!” a cada garfada, como:

- Tabuleiro de legumes assados
- Creme de abóbora assada com especiarias
- Crepes de laranja com fruta e iogurte
- Batido de morango

## **Dormir bem também conta (e muito!).**

Dormir bem é tão importante como comer bem. O sono ajuda o corpo a recuperar e a produzir

as células que defendem o organismo. Manter horários regulares é uma das formas mais fáceis de reforçar o sistema imunitário. E o Rodinhas tem várias dicas para ajudar na rotina de sono dos bebés e crianças.

## **Mexer o corpo, mesmo quando está frio.**

Não é porque está frio que as crianças devem ficar paradas. Brincar, correr, dançar em casa ou fazer pequenas atividades físicas ajuda a reforçar o sistema imunitário. O Rodinhas deixa sugestões de atividades para fazer em casa. Especialmente para aqueles dias em que sair de casa não apetece nem um bocadinho.

## **Higiene e pequenos hábitos que fazem a diferença.**

Lavar as mãos, ensinar a tossir para o braço, cuidar da higiene nasal e ventilar a casa ajudam (e muito) a prevenir infecções e a reforçar o sistema imunitário. Conheça as melhores dicas sobre a lavagem nasal do bebé e aproveite para explorar o Blog do Rodinhas.

## **Apanhe boleia com o Rodinhas!**

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 do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!