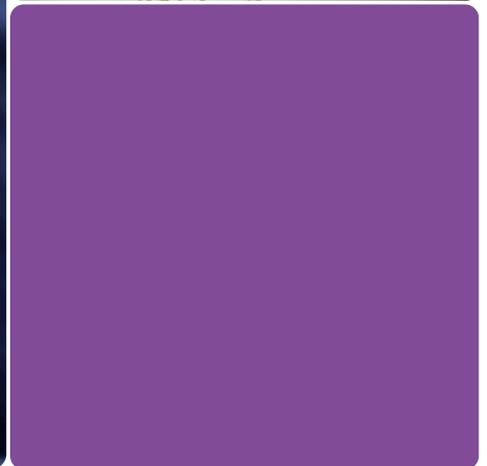


**WELEDA**

Seit  1921

# DESENVOLVENDO UMA IMUNIDADE FORTALECIDA



**Você trata seu mundo.**  
Weleda. Grow together.



A imunidade das crianças é mais sensível, pois o sistema imune não está desenvolvido completamente, o que costuma levar da infância até a puberdade.

A criança com a imunidade baixa tem maior risco de sofrer com infecções crônicas e fica mais vulnerável à ação de bactérias e vírus, principalmente os que atacam os sistemas respiratório e digestório.

Da mesma forma que é normal ficarem doentes com mais facilidade, os pequenos também se recuperam mais rapidamente e não devem sofrer com sintomas mais fortes.

No entanto, a imunidade mais baixa facilita infecções e inflamações mais sérias e recorrentes.

---

Material preparado pela nutricionista  
**Amanda de Sá Motta Regina**  
Nutricionista CRN-SP: 19.545  
Consulta ampliada pela antroposofia, nutrição funcional  
e orientação nutricional.  
Email: amandareginanutricionista@gmail.com  
Cel: (11) 98547-9495  
Insta: @amandaregina\_nutri

# SÃO MUITOS FATORES QUE CONTRIBUEM PARA O DESENVOLVIMENTO DE UMA IMUNIDADE FORTALECIDA:



## 1. Alimentação

O sistema imunológico tem como principal objetivo estabelecer a melhor adaptação do nosso consumo adequado de frutas (ao menos 3 porções ao dia) e de hortaliças - legumes e verduras.

### Aqui vale a criatividade e também a paciência!

Inclua as hortaliças de maneira variada - vale colocar no arroz (brócolis, cenoura ralada, couve-flor, etc); no preparo de recheios de tortas, escondidinhos, panquecas (cenoura, brócolis, palmito, vegetais refogados - cortados pequenos ou ralados); acrescidas em molho de tomate (cenoura, beterraba); no formato de palitos (pepinos, cenouras, palmito, etc); no feijão (cenoura, beterraba, inhame, etc), na massa de panqueca, entre outras preparações.

É fundamental que a criança participe do processo de preparo de alimentos para que possa se familiarizar com eles. Leve-a à feira, para ajudar na montagem da salada e no preparo do molho da salada, brinque de degustação, pergunte qual foi a melhor preparação servida, entre outras atividades.

Ainda nesse quesito, **o consumo de proteínas também deve ser priorizado**. As proteínas podem ser vegetais (feijões em geral, lentilha, grão-de-bico, entre outros) ou animais (ovo, carne, frango, peixe, leite e derivados). Tenha proteínas nas três principais refeições.



**Vale variar o formato:** feijões (honus, saladas, hambúrgueres, caldo de sopa, cozidos), ovos (mexidos, cozidos, panquecas ou crepioca), carnes em geral (com molhos, bifés, iscas, cubinhos, moída ou em espetinhos).

**Inclua cereais integrais:** arroz integral, aveia, quinoa, milho, pão integral. **Faça em formatos variados**, vale em mingaus, bolinhos, coloridos, saladas. Além de trazerem fibras, são muito mais ricos em vitaminas e minerais.

## 2. Suplementação adequada

As crianças podem recusar determinados grupos de alimentos ou ainda precisar completar a cota de alguns nutrientes importantes; **nesse caso, é necessária a avaliação de um especialista, médico ou nutricionista**, para que possa avaliar e prescrever se necessário.

## 3. Hábitos de higiene

Ensine desde sempre os pequenos a lavarem as mãos. Segue um passo a passo, que pode ajudar para uma lavagem eficaz das mãos.

1. Molhe as mãos e os pulsos com água corrente.
2. Aplique sabão suficiente para cobrir as mãos e os pulsos molhados.
3. Esfregue todas as superfícies, incluindo as costas das mãos, entre os dedos, as unhas e os punhos por pelo menos 20 segundos. Uma dica para tornar esse processo mais fácil com as crianças pode ser cantar a música "Parabéns para você" duas vezes.
4. Enxágue abundantemente com água corrente.
5. Seque as mãos.

O álcool em gel também é eficaz. Use um desinfetante para mãos que contenha pelo menos 70% de álcool e esfregue-o nas mãos por pelo menos 20 segundos.

## 4. Manter a hidratação em alta

Os pequenos têm maior facilidade para a desidratação. **O consumo de água deve ser priorizado, mesmo no inverno.** Tenha garrafinhas de água e ofereça constantemente. Chás, água de coco e sucos naturais também podem contribuir.

## 5. Atividade física e brincadeiras ao ar livre

O movimento é primordial para a saúde das crianças. É muito importante que elas gastem energia e se movimentem. Isso cria base para a **manutenção da atividade física** na vida adulta e traz o desenvolvimento adequado de ossos e musculatura.

**Brincar ao ar livre** traz o contato com germes e outros microrganismos, o que contribui para o desenvolvimento da imunidade. Conforme brincamos, adquirimos vitamina "S", de sujeira.





## 6. Rotina adequada

- ✓ A rotina e o ritmo trazem saúde para a criança. Ter horários regulares e a previsibilidade da sequência do dia traz segurança para ela.
- ✓ Não precisa ter horários extremamente pontuais, e sim que haja ritmo de atividades, mas também de descanso e pausas necessárias.
- ✓ O ritmo de dormir e diminuir as atividades é fundamental, pois é no sono que reparamos a energia e, no caso das crianças, o crescimento adequado.
- ✓ Antes de dormir, faça uma higiene eletrônica - ao menos 3 horas antes do horário de dormir - sem televisão, tablets, celular.
- ✓ Diminua as luzes gradativamente, dê um banho relaxante, brinque mais calmamente, leia livros.

# VOLTA ÀS AULAS

E agora que você sabe todas essas informações, que tal um retorno às aulas com dicas práticas para a montagem da lancheira?



Considerando sempre a combinação:

## Frutas e/ou legumes

Goiaba, banana, ameixa, nêspera, maçã, pera, cenoura, cenoura baby, tomate, tomate-cereja, pepino em palitos, erva-doce, salsão, entre outros.



## Carboidratos

Pão integral, pão caseiro, pão de queijo, espiga de milho, bolos caseiros simples, bolinhos, granola, pipoca, entre outros.



## Proteínas

Queijo quark ou queijos em geral, ricota, frango (pode ser desfiado), iogurtes, patê de grão-de-bico, tofu, ovos de codorna, panquequinhas, entre outros.



## Bebidas

Água + bebida extra a considerar:  
água de coco, chás, sucos de frutas naturais.

## Opcional - oleaginosas (nozes, castanhas, etc)

Escolha frutas com menor velocidade de oxidação para o preparo de sucos naturais: goiaba, acerola, abacaxi, limonada e maracujá. Só é preciso ficar atento aos rótulos e escolher produtos livres de corantes, acidulantes, sódio e açúcar. De qualquer forma, eles devem ser consumidos com moderação.

Evitar: frituras, bolos de pacote, industrializados, embutidos, bolachas, sucos de caixinha com conservantes, etc.



## EVITANDO A MONOTONIA ALIMENTAR

- ✓ Varie o cardápio da lancheira semanalmente.
- ✓ Veja a disponibilidade dos alimentos.
- ✓ Lembre-se das datas festivas.
- ✓ Fique atento a possíveis alergias alimentares.
- ✓ Considere a intensidade de atividades físicas ou extracurriculares.

**Na dúvida, consulte seu nutricionista.**

### Como ter bolos melhores:

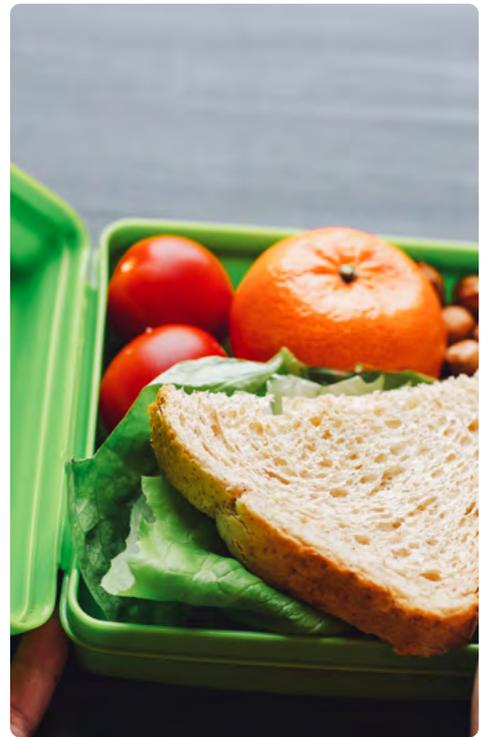
- Os bolos são boas fontes de carboidratos.
- Prefira com menor quantidade de farinha branca, com farinhas sem glúten ou farinhas integrais.
- Pode ser de cenoura, limão, coco, laranja e até de chocolate (feito com cacau em pó).
- No preparo, dá para substituir parte da farinha de trigo refinada por integral, aveia ou biomassa de banana verde.
- O açúcar comum pode ser trocado pelo mascavo.
- O óleo pode ser reduzido pela metade.



# DICAS PARA O PREPARO DA LANCHEIRA:

---

- Se for uma lancheira térmica, deixe-a dentro da geladeira na noite anterior, assim a bolsa conserva a temperatura dos alimentos.
- Limpe a lancheira diariamente, evitando acúmulo de restos de comida e odores desagradáveis.
- É importante envolver seu filho no processo de montagem da lancheira.



# SUGESTÕES DE LANCHINHOS:

---

- 1 Goiaba picadinha + pão integral com homus, alface e tomate + suco natural de uva;
- 2 Palitos de cenoura + amêndoas + bolo de banana caseiro + chá de hortelã;
- 3 Tomatinhos-cereja + ovos de codorna + pão integral com geleia natural + suco de acerola;
- 4 Manga picadinha + pão integral + patê de ricota+ alface + chá de camomila;
- 5 Banana + castanhas-de-caju + um iogurte natural + uma porção de granola integral + chá de erva-doce;
- 6 Pera + pão integral com patê de quark com cenoura ralada + suco de manga;
- 7 Potinho com milho cozido debulhado + ovo cozido + uvas + suco de maçã;
- 8 Tomate-cereja (temperado com uma pitada de sal, azeite e orégano) + torradas + muçarela de búfala + chá natural gelado;
- 9 Manga fatiada + pão caseiro com patê de tofu com manjeriço + chá de hortelã.

# RECEITAS

## Bolo de Banana

### Ingredientes:

- 3 ovos 🥚
- ½ xícara de uvas-passas 🍇
- ½ copo de leite vegetal 🥛
- 3 colheres de sopa de óleo de coco 🥥
- 3 bananas grandes (uma para bater e outras para picar) 🍌
- Canela a gosto 🌿
- 1 xícara de farinha de sua preferência 🍞  
(sugestão: metade integral e metade de aveia)
- Açúcar demerara para salpicar 🍯
- 1 colher de sopa de fermento 🍞



### Modo de Preparo:

Bata os ovos com o açúcar, 1 banana, o leite e o óleo de coco (no liquidificador ou na batedeira). Acrescente as farinhas e a canela e mexa bem. Por último, coloque o fermento. Pique as outras duas bananas e forre uma forma untada. Salpique um pouco de açúcar e canela (raspas de limão-siciliano também dão um toque). Jogue a massa em cima das bananas e coloque em forno preaquecido a 180 graus para assar de 30 a 40 minutos.

**Você pode fazer em formas de cupcake se preferir e também congelar!**

## Homus de beterraba

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido 🍲
- 2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim) 🌱
- Suco de 1 limão-taiti espremido 🍋
- 1 dente de alho pequeno 🧄
- 1 colher (chá) de cominho em pó 🌿
- Sal marinho 🧂
- ¼ de xícara (chá) de azeite de oliva 🍷
- Água do cozimento do grão (o necessário) 💧
- 1 beterraba cozida 🍷

### Modo de Preparo:

No processador ou liquidificador, bata o grão-de-bico aos poucos até triturar bem (use a água do cozimento para facilitar). Junte os demais ingredientes e bata até virar uma pasta homogênea. Sirva em seguida.



# RECEITAS

---

## Patê de lentilha

### Ingredientes:

- 1 xícara de lentilha cozida 🌾
- 2 colheres (sopa) de manjeriço fresco 🌿
- 1 dente de alho 🧄
- 2 colheres (sopa) de azeite 🫒
- 1 colher (sopa) de semente de girassol 🌻
- Sal marinho (a gosto) 🧂

### Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

**Bom apetite!**



**WELEDA**  
Seit 1921

DESPERTE E RESGATE  
A SAÚDE DO CORPO EM  
CADA FASE DA GRIPE

Siga nossas redes sociais



[weleda.com.br](https://www.weleda.com.br)

**Você trata seu mundo.**  
Weleda. Grow together.