



Alimentação e sistema imunológico

Dayanna Miranda Camizão alerta para a importância de uma alimentação saudável e variada no desenvolvimento e na imunidade das crianças. De acordo com dados do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), 61% das famílias com crianças ou adolescentes aumentaram o consumo de fast food e refrigerantes. "É de importância indescritível que os pais estejam atentos e cientes ao que o seu filho consome. Uma dieta regrada, que inclua vegetais, legumes e frutas auxilia no controle de peso, rendimento escolar, aumento da memória e concentração, fortalecimento do sistema imunológico e, consequentemente, na prevenção de doenças", afirma a nutricionista da Upuerê Educação Infantil.

Link: <https://www.simnoticias.com.br/rita-tristao-comemora-nova-idade/>