MATERIAL DE APOIO AOS PROFESSORES

**O que é imunidade?**

Imunidade são os mecanismos utilizados pelo organismo como uma resposta contra substâncias estranhas presentes no corpo. Ela é desencadeada pelo sistema imune, que atua pela ação de células de defesa e pela produção de anticorpos (proteínas produzidas em resposta à presença de antígenos), que agirão contra determinados antígenos.

A imunidade é essencial na defesa do organismo contra diversas doenças causadas por agentes químicos ou biológicos, e mantém, assim, a homeostase. Além de proteger, evitando o surgimento de doenças, a imunidade pode impedir que uma doença progrida e atua na identificação ou na destruição de células estranhas, danificadas ou mutantes. Ainda e dessa forma, a imunidade auxilia na prevenção do câncer e de diversas doenças.

.

ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE CORONAIVRUS

A **alimentação saudável** é aquela que oferece ao corpo os nutrientes necessários para o seu bom funcionamento, permitindo que o indivíduo tenha uma saúde equilibrada e uma boa qualidade de vida. .

A prevenção com alimentação saudável, hidratação adequada, atividade física, segurança alimentar e horas adequadas de sono auxilia no fortalecimento da imunidade e dá ao organismo maiores chances de lutar e se proteger contra o vírus. Ainda não é possível comprovar que exista um alimento específico ou uma conduta nutricional que combata a contaminação, mas é de extrema importância o autocuidado e a manutenção do estado de saúde.

**O que comer?**

* **Alimentos que são fonte de vitamina A, C e E**

Laranja, limão, tomate, maracujá, acerola, morango, kiwi, melancia, goiaba, cenoura, manga, mamão e alho estimulam a produção de glóbulos brancos, que fazem parte do sistema imunológico, agindo diretamente no aumento da resistência do organismo, combatendo diversas infecções e também melhorando a flora intestinal. O gengibre, que também possui vitamina B6, com importante ação bactericida e expectorante natural, auxilia na diminuição da inflamação e dor. Consuma de 2 a 3 porções de frutas. Verduras e legumes podem ser utilizados em sopas, podendo estar presentes nas principais refeições. Eles auxiliam na hidratação e são fontes de vitaminas e minerais.

* **Alimentos que são fonte de Ferro e Ácido Fólico**

Couve, brócolis, rúcula, batata-doce, espinafre e cogumelos possuem nutrientes que protegem o corpo contra danos, sendo responsáveis pela defesa do organismo. Atuam auxiliando no equilíbrio da imunidade e na maturação das células, ajudando no combate de infecções e desintoxicação hepática.

* **Alimentos que são fonte de vitamina E e Zinco**

Nozes, castanha, pistache, avelã, amêndoa, carnes, aveia, arroz integral, gérmen de trigo, feijão, lentilha, ervilha e grão-de-bico ajudam contra à baixa imunidade. Seus nutrientes combatem gripes e outras doenças do sistema imunológico. Peixes como o salmão e a sardinha possuem ômega 3, que atua nas artérias para que não fiquem inflamadas ou desenvolvam algum grupo de inflamação, aumentando assim a imunidade. Leguminosas devem ser consumidas pelo menos 3 vezes na semana. Carnes ou fontes de proteínas devem ser consumidas, pelo menos, 1 porção por refeição. Oleaginosas devem ser consumidas de 1 a 3 vezes na semana.

* **Consumo de água ou líquidos sem açúcar ao longo do dia**

Hidrate-se bem, consumindo no mínimo 2 litros de água ou líquidos ou 10 copos por dia. A ingestão pode ser na forma de sucos, chás, água de coco e bebidas isotônicas. Hidratação é fundamental, por manter as vias aéreas úmidas, ajudando no combate e eliminação dos vírus, já que os mesmos se proliferam em ambientes secos, ou seja, mantendo o organismo hidratado fará com que o vírus não seja estimulado.

* **Iogurte natural**

Um copo diário ajuda na saúde intestinal, preservando as bactérias boas por apresentar probióticos e favorecendo a absorção dos nutrientes pelo intestino.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**DICAS**

* **Cuidado com dietas restritivas**

Dietas restritivas podem limitar o cardápio, causando a deficiência do aporte de nutrientes e calorias que são necessárias por dia. Observe os sinais do seu corpo, fome e saciedade. Permaneça bem nutrido.

**É possível transmitir o vírus por meio de alimentos?**

A transmissão não ocorre por meio dos alimentos, mas ocorre de pessoa para pessoa por contato, podendo o vírus ser transmitido por objetos ou superfícies contaminadas. Por esse motivo é muito importante lembrar-se das **boas práticas de higiene**:

* Lavar as mãos frequentemente com água e sabão neutro e com tempo prolongado (durante 20 segundos). Em seguida, passe álcool em gel.
* Cubra o nariz e a boca com um lenço ou cotovelo ao tossir e espirrar.
* Evitar se aproximar de pessoas com sintomas de refriado ou gripe, aglomerações e ambientes fechados. Aproveite para pedir aos familiares que auxiliem nas compras.
* Fazer a higienização das bancadas e dos alimentos antes do consumo: Bancadas – 1 litro de água com 2 colheres de sopa de água sanitária. Alimentos – 1 litro de água com 1 colher de sopa de água sanitária, deixando em repouso por 20 minutos, após lavar com água corrente.
* Evitar a contaminação de alimentos crus e cozidos. Portanto, não deixe alimentos crus próximos aos alimentos cozidos ou em processo de cozimento.
* Dê preferência a alimentos cozidos, pois a temperatura elimina as bactérias presentes.
* Evite partilhar comida ou objetos.
* Para ser possível atingir o aporte de vitamina D necessária, que infelizmente não é possível conseguir somente com a alimentação, dentro das medidas de isolamento necessário, ter alguns minutos de exposição ao sol. Cerca de 15 minutos por dia, pelo menos na face, antebraços e mãos, entre 12h e 16h.

**Estilo de vida**

* Durma bem, entre 6 e 8 horas de sono.
* Pratique atividades físicas
* Pratique atividades que proporcionem bem-estar: escutar músicas, jogos de cartas, assistir filmes, ler livros, cozinhar, artesanato, entre outras.
* Tome bastante água
* Para produzir vitamina D de forma segura, deve-se tomar banho de sol por pelo menos 15 minutos por dia, sem usar protetor solar.

### **Foco no natural**

A recomendação também é clara quanto à origem dos alimentos: quanto mais natural, melhor!

Inclusive, para beneficiar o sistema imunológico é pertinente primar pelo consumo em feiras ou de alimentos minimamente processados – que são aqueles que possuem apenas o invólucro natural, a exemplo do arroz e o feijão, ou com poucos ingredientes nos rótulos.

*“Quando você olha lá no rótulo, dependendo do número de ingredientes de cada alimento, pior ele é. Nesse contexto, existem chances de terem grandes quantidades de açúcar, gorduras ruins, como gorduras trans e saturadas, e também xaropes, corantes e estabilizantes. Então, quanto mais industrializado e processado, pior para o sistema imunológico”*.

Dessa forma, os alimentos orgânicos ganham um destaque especial nesse contexto, uma vez que são livres de agrotóxicos – o que os torna ainda mais naturais.

*“O orgânico deve ser consumido sempre, independente do coronavírus ou não. Isso, porque ele não tem defensivos agrícolas, que são disruptores endócrinos. Ou seja, são substâncias estranhas, que prejudicam todo o funcionamento do organismo, inclusive do sistema imunológico”*, acrescenta Grossi.

No entanto, apesar da recomendação, a especialista pontua que não são necessários exageros. Caso não seja possível adquirir os produtos orgânicos, os usuais também podem dar conta do recado. Portanto, opte por consumir frutas, verduras e legumes, de preferência, da estação, já que possuem menos defensivos agrícolas.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Entregar uma folha em branco para cada adoescente pedir que escrevam tudo o que comeram no dia anterior. Se não tiver realizado alguma refeição, deixar em branco o espaço. Explicar a importância de realizar todas as refeições diariamente. Após a explicação, pedir aos participantes que analisem suas refeições do dia e com a ajuda do educador, visualizar quais as possíveis opções de substituição e no caso de ter pulado as refeições, incluir uma opção saudável, como uma fruta, um iogurte, um suco natural. Comentar e cada um pensar o que pode melhorar na sua aimentação.

SÉRIES INICIAIS

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Entregar uma folha em branco para cada criança e pedir que escrevam tudo o que comeram no dia anterior. Se não tiver realizado alguma refeição, deixar em branco o espaço. Explicar a importância de realizar todas as refeições diariamente. Após a explicação, pedir aos participantes que analisem suas refeições do dia e com a ajuda do educador, visualizar quais as possíveis opções de substituição e no caso de ter pulado as refeições, incluir uma opção saudável, como uma fruta, um iogurte, um suco natural.

Explicar o que é uma alimentação saudável e para que serve.

Como ter uma alimentação saudável

Para ter uma alimentação saudável e garantir os benefícios, é importante tomar algumas atitudes simples, como por exemplo:

* Beber pelo menos 2 litro de água por dia;
* Ter uma alimentação variada, alternando as frutas e legumes que são consumidos diariamente, e variando entre carne, frango e peixe como principais fontes de proteínas;
* Comer pelo menos 2 unidades de fruta por dia;
* Consumir legumes e verduras no almoço e no jantar;
* Incluir proteínas como queijos e ovos nos café da manhã e no lanche da tarde;
* Reduzir o consumo de sal, preferindo usar temperos naturais como alho, cebola, pimenta, manjericão e salsa, e evitando o uso de temperos em cubo industrializados;
* Preferir alimentos integrais, como pão e macarrão integrais, pois são ricos em fibras, vitaminas e minerais;
* Evitar o consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura;
* Evitar o consumo de carnes processadas, como salsicha, linguiça, presunto, bacon, peito de peru e salame.

Além disso, é importante preferir alimentos naturais e pouco processados, pois possuem uma quantidade maior e melhor de nutrientes do que os alimentos processados.

Alimentação saudável é importante para todo mundo e muito especial para as crianças, pois alimentos saudáveis vão fornecer vida para essa criança, bem-estar, energia e vão promover o crescimento dela. São esses alimentos que garantem que essa criança tenha saúde, bem-estar, possa brincar, se divertir, crescer, durante toda a sua vida.Parte superior do formulário

Parte inferior do formulário

Video alimentação crianças coronavirus