

Что поможет укрепить иммунитет?



ОКАЗЫВАЕТСЯ...

...У большинства школьников в холодное время года наблюдается нехватка трех и более витаминов. Однако, школьникам нужны разные витамины.

С помощью иммунной системы наш организм борется с вирусами и микробами. Важно сохранить свои защитные силы в полной боевой готовности!

Большую роль в укреплении организма играют занятия спортом, закаливание, и правильное питание!!!

Вот хит-парад самых полезных для иммунитета продуктов:

1. Свежие овощи и фрукты.
2. Растительные масла, рыба жирных сортов.
3. Мясо.
4. Молочные и кисломолочные продукты.
5. Чай.
6. Холодец, бульоны, желе, морепродукты.