

08.04.2020 г. Весенние витамины

Так как весна не очень богата на свежие овощи и фрукты, организм недополучает необходимые микроэлементы, витамины и другие полезные вещества.

Родители вместе с детьми старшей группы № 6 «Капельки» ежедневно принимают дополнительно: витамин С - положительно влияет на опорные функции организма, помогает укрепить иммунитет и отлично противодействует вирусным инфекциям; омега - 3 прекрасно сказывается на общем самочувствии, иммунной системе, а также на внешнем виде; цинк - очень важен для полноценного функционирования иммунной системы.

В период карантина очень важно не только придерживаться всех правил личной гигиены, но и укреплять свой иммунитет.

