

ГБПОУВО «Владимирский базовый
медицинский колледж»

МДК 01.02 Основы профилактики

Презентация на тему
«Укрепление иммунитета.
Правильное питание»

Работу выполнила
Студентка гр 82а 2 бр
Сироткина Мария

Иммунная система – это совокупность органов, тканей и клеток, работа которых направлена непосредственно на защиту организма от различных болезней и на истребление уже попавших в организм чужеродных веществ.



Правильное питание — основа
для хорошего самочувствия и
здорового образа жизни. То, что
человек ест, влияет на его
внешний вид, энергию и
настроение



Продукты укрепляющие ИММУНИТЕТ

**Белковая
нежирная пища**

**Продукты
содержащие
бета-каротин**



Продукты содержащие селен и ЦИНК



Витамин С



Фрукты и овощи



Пробиотики



Лекарственные травы



Витамин D



Спасибо за внимание!

