



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

توصیه های تغذیه ای سفیران سلامت به شما برای پیشگیری از آنفلوانزا

مایعات و سوپ فراوان مصرف کنید.



میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین سی مصرف کنید



شیر و لبنیات تازه مصرف کنید.



مصرف حبوبات و آجیل را در برنامه غذایی خود داشته باشید.



مایعات گرم مانند دم کرده آویشن مصرف کنید.



ویتامین "آ" (هویج) مصرف کنید.

