**Витамин С**

**помогает бороться с болезнями .Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.**

**От простуды и ангины**

**Помогают апельсины,**

**Ну а лучше съесть лимон,**

**Хоть и очень кислый он.**