LA SALUT DELS APARELLS DIGESTIU I RESPIRATORI

1) Selecciona si és verdader o fals:

- Una dieta saludable ha de ser equilibrada.
- Dieta equilibrada vol dir aportar la quantitat necessària de cada nutrient segons les necessitats de cada persona en funció de l'edat, el sexe, l'activitat física, ...
- No és important el desdejuni.
- S'ha de menjar aliments variats.
- Es recomana prendre aliments tres vegades cada dia.
- La fibra afavoreix que els aliments es moguen pel tub digestiu i contribueix a mantindre'l sa.
- L'excés de greixos i sucre poden afavorir que contraguem malalties com la diabetis o la hipertensió.
- L'aire té substàncies nocives.
- No fa falta ventilar els habitacles on estiguem per a renovar laire i que entre aire pur.
- El fum del tabac pot provocar malalties com és el càncer de pulmó o de laringe.
- Els pulmons dels fumadors van deteriorant-se, es destrueixen alvèols pulmonars i disminueix la capacitat respiratòria.

LIVEWORKSHEETS