



Những việc nào em nên làm và nên tránh để bảo vệ cơ quan tiêu hóa



Ăn xong
mình sẽ đi
ngủ luôn

Mình phải ăn
thật nhanh để
còn đi đá bóng



Nên bổ sung
rau cho có
chất xơ



mình phải rửa
tay thật sạch
trước và sau khi
ăn



Mình nên ăn
chậm, nhai kỹ
không nghẹn
mất