

HÀBITS SALUDABLES

Escriu **C** si són **certs** i **F** si són **falsos** aquests hàbits sobre el sistema digestiu.

Rentar amb una mica d'aigua les fruites i les verdures.

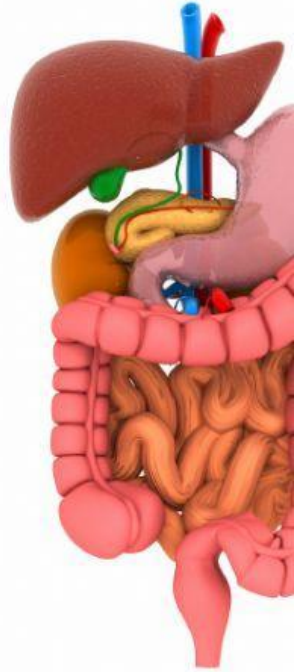
Menjar de tot.

Rentar-se bé les mans abans d'anar al lavabo.

Beure begudes sense gas quan estem menjant.

Mastegar fort i ràpid els aliments.

Defecar una vegada a la setmana.



Escriu **C** si són **certs** i **F** si són **falsos** aquests hàbits sobre el sistema respiratori.

Evitar els canvis bruscos de temperatura.

Ventilar la casa cada cap de setmana.

Tapar-se la boca només quan esternudem.

Fer exercici 3 hores a dia.

Respirar més pel nas que per la boca.

Visitar al metge cada setmana.

