

HÀBITS SALUDABLES NUTRICIÓ

APARELL DIGESTIU NUTRICIÓ

Uneix cada dibuix a la seua definició:



CURA DE L'APARELL DIGESTIU

- Rentar-nos les mans abans de cada àpat.
- Menjar a poc a poc.
- Mastegar bé.
- Menjar amb moderació i variat.
- Fer una dieta equilibrada, rica en fibra (fruita, verdura, cereals i llegums) DIETA MEDITERRÀNIA.
- No fer esforços físics ni banyar-nos durant les 2 o 3 hores després de menjar.
- Menjar en espais i ambients relaxats.
- No menjar massa dolços ni aliments ensucrats.
- Raspallar-nos les dents després de cada àpat i fer revisions periòdiques a l'odontòloga (EVITAR CÀRIES).

