سهم شما در حفظ سلامت بدن خود چیست؟



سلّول‌های بدن ما به غذا نیاز دارند تا بتوانند کارهای خود را به خوبی انجام دهند و اگر بدن آسیب ببیند آن‌را ترمیم کنند. ما باید از بدن خود مراقبت کنیم تا آسیب نبیند، باید مقدار کافی از غذاهای گوناگون بخوریم تا موادّ غذایی لازم برای سلّول‌هایمان فراهم شود. غذایی که می‌خوریم باید به‌خوبی گوارش پیدا کند. ما با انجام‌دادن کارهای درست می‌توانیم از بدن خود مراقبت کنیم.

من برای حفظ سلامت بدن خودم:

- غذا را همیشه به خوبی می‌جَوَم.
- نوشابه زیاد نمی‌نوشم.
- شیر و لبنیات را به اندازه‌ی کافی مصرف می‌کنم.
- نوشیدنی و غذای خیلی داغ و خیلی سرد نمی‌خورم.



شما برای مراقبت از بدن خود چه کارهایی انجام می‌دهید؟

بلافاصله بعد از غذا خوردن چای نمی‌خوریم. همراه با غذا نوشابه نمی‌خوریم. بلافاصله بعد از غذا خوردن نمی‌خوابیم و ...

علوم صفحه به صفحه؛ طراح: سمیرا ابوالقاسمی