ciências – doenças e cuidados com o aparelho digestivo

Existem muitas coisas que você pode fazer para manter o Sistema digestivo em boas condições. Esta lista vai ajudar a lembrar algumas delas:

**1.**

Fazer várias pequenas refeições ao dia é melhor do que grandes almoços (ou jantares) que deixam uma sensação de peso. Além disso, se ficamos muito tempo sem comer acabamos nos sentindo cansados e mal-humorados.

**2**.

Se mastigamos os alimentos muitas vezes, e devagar, nosso estômago terá menos trabalho e o organismo poderá absorver os nutrientes mais rapidamente.

**3**.

Faça as refeições em ambiente tranquilo. Assim o sistema digestivo trabalha melhor.

**4.**

Evite grandes esforços depois das refeições. Se você, por exemplo, praticar algum esporte logo após terminar de comer, os músculos usarão o sangue que seria dirigido ao processo digestivo.

**5**.

Coma bastante alimentos fibrosos (frutas, legumes e outros vegetais) e beba muita água durante o dia. Fibras e líquidos contribuem para o funcionamento regular dos intestinos evitando a constipação intestinal.

**6**.

É difícil mastigar bem se nossos dentes estão cariados. Para evitar as cáries, use fio dental e escove os dentes após cada refeição e não coma muitos doces. Esses cuidados, e visitas regulares ao dentista, garantem dentes saudáveis.

**Proposta:**

Com as informações acima, elabore uma cartilha explicativa sobre os cuidados que devemos ter com o aparelho digestivo.