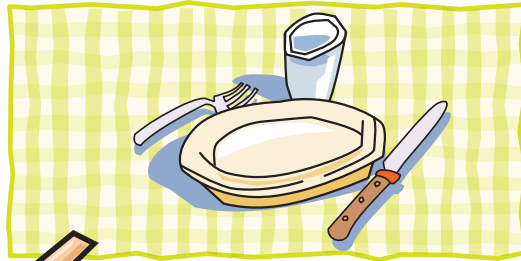


Buenas costumbres en alimentación

El lugar, el momento y la forma de comer son muy importantes, casi tanto como los alimentos.



¿Qué es comer mal?

Comer demasiado rápido o demasiado lento; en un lugar lleno de humo y mal ventilado; gritar cuando se come o ensuciarse de comida la ropa.

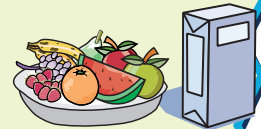


¿Cómo puedes evitarlo?

Con mucha tranquilidad, disfrutando del momento, junto a tu familia: el desayuno y la cena son dos momentos perfectos.

Una muy buena costumbre es desayunar bien

Es fundamental porque nos aporta una gran dosis de la energía y de los nutrientes que necesitamos. Acostúmbrate a tomar siempre leche, fruta y cereales.



La higiene

Hay que lavarse las manos antes y después de comer. También hay que masticar bien, sin prisa pero sin pausa. Antes y después de beber, hay que limpiarse los labios con la servilleta. Y al terminar ¡a lavarse los dientes sin prisas y con ganas!



Resume aquí lo que has aprendido en este tema

Recuerda **apuntar** en una hoja en blanco lo **más importante** del tema **antes** de escribir aquí el resumen.
