

Para ter saúde debería ...

... comer ben

Debería comer isto cada día



... e debería beber suficiente auga



Debería comer isto a miúdo



Debería comer isto só ás veces

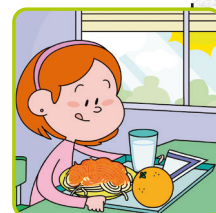


Debería facer varias comidas ao día

Almorzo



Comida



Merenda



Cea



Sigue estes hábitos e vai a revisións

médicas para ter saúde

... lavarme



... ducharme todos os días



... lavar as mans antes e despois de comer



... lavar os dentes despois de comer

... facer exercicio



xogar



facer deporte

... expresarme



Medo



Tristura



Alegría

... descansar



durme dez horas ao día