

上食物記錄平台

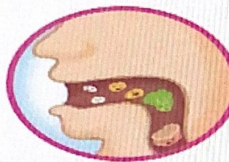


第3課

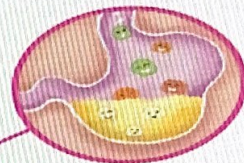
好好愛身體

影片

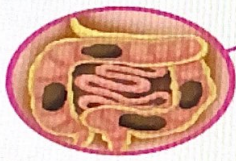
想一想，我們每天吃的食物都去哪裡了呢？



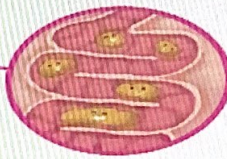
1 食物被咬碎後進入食道。



2 食物進入胃部變成為糊狀。



4 食物殘渣被推入大腸，形成糞便。



3 糊狀食物送入小腸。



5 上廁所將糞便排出。

吃進去的食物最後會變成身體所需的營養。



橡皮擦



畫筆



螢光筆



全部清除



選取

良好的飲食和生活習慣，可以使排便順暢。你知道哪些良好的習慣？



多吃蔬菜和水果



少吃油炸食物



多喝水



常運動



每天定時排便

認識良好的習慣後，我還要好好養成這些習慣！

