

Abitid ki Bon pou Sante, Bèl Souri: Pran Swen Dan W

Lè w byen pran swen dan w, sa pwoteje yo kont kari.
Kenbe dan w an sante se yon bagay enpòtan pou rete
an sante!

- Manje **mwens** aliman ki sikre e ki gen gòm, tankou sirèt ak lòt bagay dous yo. Evite bwason ki sikre, tankou soda ak bwason espòtif yo.
- Manje **plis** aliman ki gen nitriman ki bon pou dan w, tankou fwi, legim, nwa ak fwomaj.
- Bwè dlo, li ede retire rèss manje ki kole nan dan w yo. Dlo tiyo nan Vil New York gen fliyò ladan, ki ede anpeche kari.
- Bwose dan w de (2) fwa pa jou, pandan de (2) minit chak fwa. Itilize fil dantè chak jou.
- Ale kay dantis chak sis (6) mwa pou asire w ke dan w rete an sante.

