

Hábitos alimentares

Na minha opinião, não se deve ter maus hábitos alimentares.

Em primeiro lugar, considero que se uma pessoa tiver maus hábitos alimentares pode ser vítima de bullying, por ter excesso de peso.

Além disso, são causadores de inúmeras doenças, como exemplo temos a obesidade, a diabetes, as cáries dentárias, a hipertensão, as doenças cardíacas, entre outras.

No entanto, os maus hábitos não provocam só excesso de peso, mas também peso abaixo do normal, originando distúrbios alimentares, tais como anorexia ou bulimia.

Assim, eu defendo que devemos ter bons hábitos alimentares.

Gustavo, 4º ano, Varziela