



10 правил питания



1 правило

Ешь в одно и тоже время
не менее 4-х раз в день



3 правило

Ешь пищу, полезную
для здоровья



2 правило

Мой руки перед едой



4 правило

Ешь из чистой посуды



5 правило

Ешь не спеша



6 правило

Старательно
пережевывай пищу



7 правило

Не пей сырой воды



8 правило

Не пробуй на вкус
незнакомые растения,
ягоды



9 правило

Не ешь пищу, которая
потеряла свой цвет,
вкус запах



10 правило

После еды мой рот

