

# 10 правил питания

## 1 правило

Ешь 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



## 6 правило

Ешь не спеша



## 5 правило

Старательно  
пережевывай пищу



## 7 правило

Не пей сырой воды



## 8 правило

Не пробуй на вкус  
незнакомые растения



## 9 правило

Не ешь пищу, кото-  
рая потеряла свои  
цвет, запах и вкус



## 10 правило

После еды полощешь  
рот

