

# 10 правил питания



## 1 правило

Ешь в одно и то же 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

