*Приложение 6*

**Правила и гигиена питания**

***1. За едой не спеши, хорошо разжёвывай пищу.***

***2. Мой руки перед едой.***

***3. Употребляй в пищу только хорошо вымытые овощи и фрукты.***

***4. Пищевые продукты должны быть свежими.***

***5. Не ешь много сладкого.***

***6. Чисти зубы два раза в день: утром и вечером.***

***7. Холодную воду после горячего чая лучше не пей.***

***8. Твёрдые предметы очень опасны для зубов.***

***9. Кушай разнообразную пищу!***

***10. Не переедай!***