

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- Чаще есть твердые сырые овощи и фрукты.
- Не просовывать ложку, вилку глубоко в рот, а снимать пищу губами, чтобы не поцарапать зубы.
- Жевать и правой, и левой стороной зубов.
- Не увлекаться шипучими напитками – лучше пить соки.
- Глотать пищу, только хорошенько ее разжевав.
- После еды, особенно после сладостей, обязательно полоскать рот.

