

## ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ПРИЕМА ПИЩИ :

1. ПРИНИМАТЬ ПИЩУ В ДЕНЬ ТАК ЧАСТО-КАК ВЕЛИТ ВРАЧ.
2. МНОГО ГРЫЗТЬ И ЖЕВАТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, НЕ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ЖЕСТКОЙ ПИЩИ.
3. СНИМАТЬ ПИЩУ С ЛОЖКИ ГУБАМИ, НЕ ЗАСОВЫВАЯ ЛОЖКУ В РОТ.
4. ОТКУСЫВАТЬ ПИЩУ ТОЛЬКО ПЕРЕДНИМИ ЗУБАМИ.
5. ИЗМЕЛЬЧАТЬ ПИЩУ ТОЛЬКО ДАЛЬНИМИ ЗУБАМИ.
6. ГЛОТАТЬ ПИЩУ ХОРОШО РАЗЖЕВАННОЙ НЕ ЗАПИВАЯ.
7. ЗАКАНЧИВАТЬ КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ТВЕРДЫМИ ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ ( МОРКОВЬ, ЯБЛОКО, ГРУША).
8. ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ ПОЛОСКАТЬ РОТ (ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕ МЕНЕЕ ПОЛОВИНЫ СТАКАНА ВОДЫ).
9. НЕ ЕСТЬ СЛАДОСТЕЙ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ.
10. ЕСТЬ СЛАДОСТИ ТОЛЬКО 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ ( ВОСКРЕСЕНЬЕ) В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ, ЗАТЕМ СПОЛОСНУТЬ РОТ ВОДОЙ.