

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- Не разговаривайте и не читайте во время еды. Разговоры и чтение мешают хорошему пережевыванию пищи.
- При пережевывании пищи не раскрывайте широко рот, не чавкайте. Это неприятно для окружающих.
- Когда едите только вилкой, держите ее в правой руке. Если пользуетесь вилкой и ножом, держите вилку в левой руке, а нож – в правой.
- Соль берите специальной ложечкой.
- Следите за тем, чтобы остатки еды не падали на стол или пол.
- Чтобы быть здоровым, надо питаться разнообразной пищей.
- Перед едой мойте мылом руки.
- Ешьте только из чистой посуды.
- Фрукты и овощи тщательно мойте кипяченой водой.
- Ешьте четыре-пять раз в день в одно и то же время.
- Ужинайте за два часа до сна.
- За едой не спешите, хорошо разжевывайте пищу.
- После еды полощите рот.