

В рамках проекта "Санпросвет" и Месяца день здорового питания Роспотребнадзор представляет вашему вниманию выпуск "10 правил здорового питания Пети Лентяева" специально для детей на отдельных информационных карточках.

Питайтесь правильно, берегите свое здоровье!

# Правило №1



**Мою руки с мылом  
перед едой**

# Правило №2



**Ем только  
свежие продукты**

# Правило №3



**Тщательно мою овощи,  
фрукты и ягоды перед едой**

## Правило №4



Пью чистую воду,  
а не сладкие напитки

## Правило №5



Не пользуюсь  
гаджетами во время еды