

Правило №1



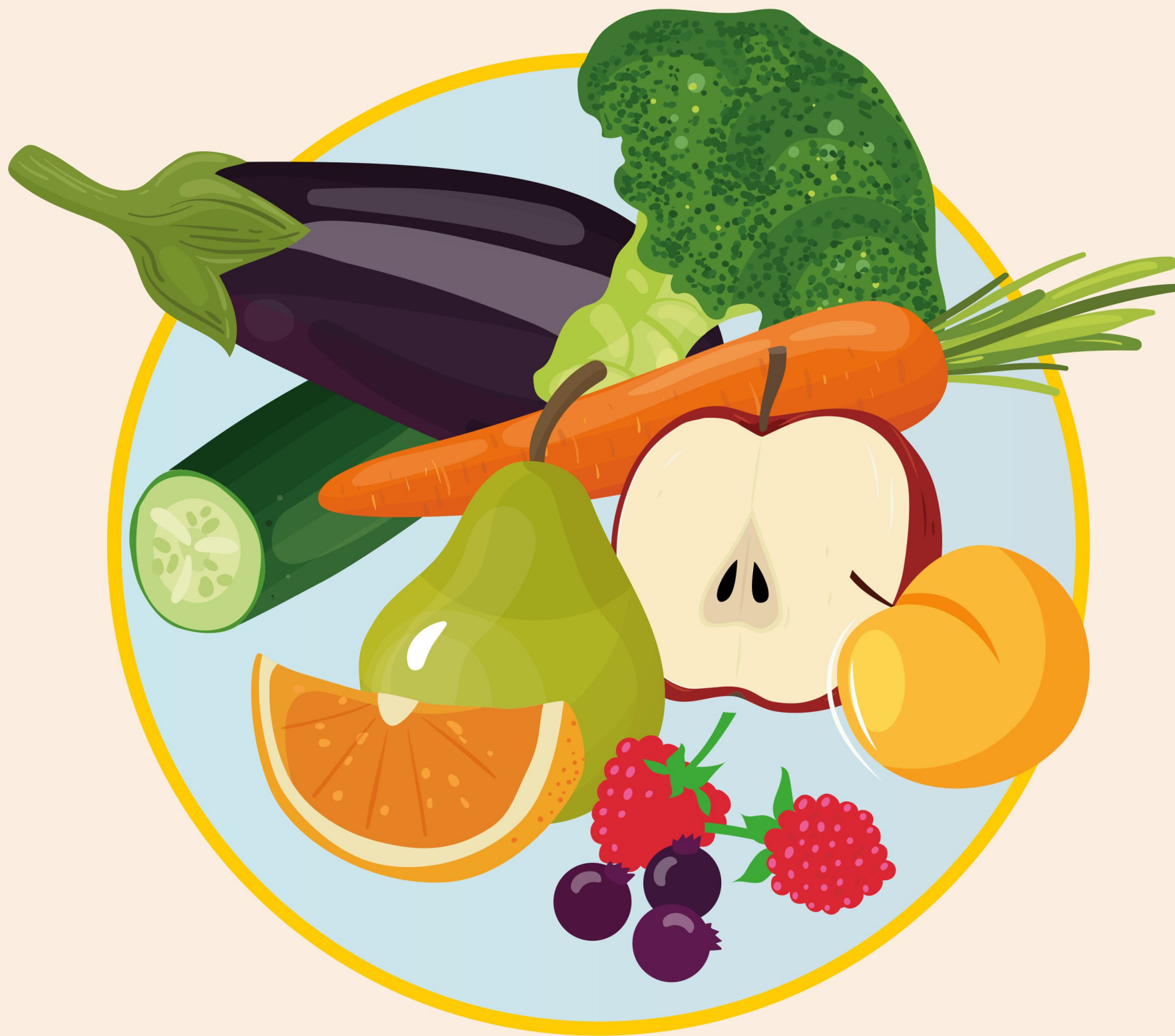
**Мою руки с мылом
перед едой**

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**