

## **Правила для сладкоежек**

- 1. Нельзя есть сладкого на ночь.**
- 2. Следует менять зубную щетку через 3-4 месяца.**
- 3. Необходимо полоскать рот после еды.**
- 4. Чаще есть морковь и яблоки.**
- 5. Не допускать вредных привычек: сосания пальцев, раскалывание зубами орехов, откусывание ниток.**

## **Если у ребенка плохой аппетит...**

- не кормите ребенка между главной едой,**
- не говорите при ребенке о том, что он любит или не любит есть,**
- не сравнивайте его аппетит с аппетитом других,**
- не показывайте ребенку, что вас мучит его плохой аппетит,**
- не браните ребенка во время еды, не угрожайте ему,**
- не принуждайте ребенка есть.**

