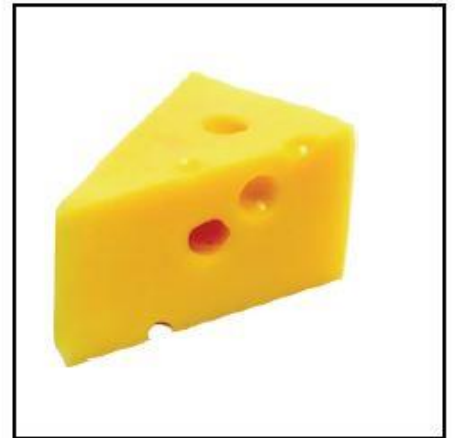
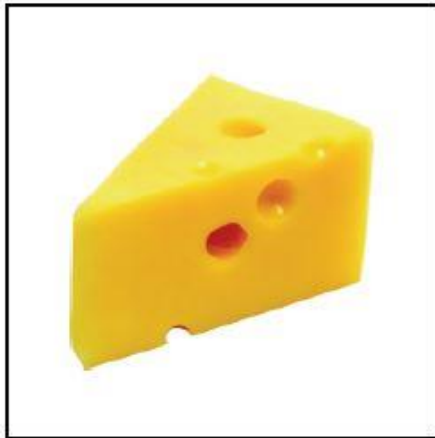
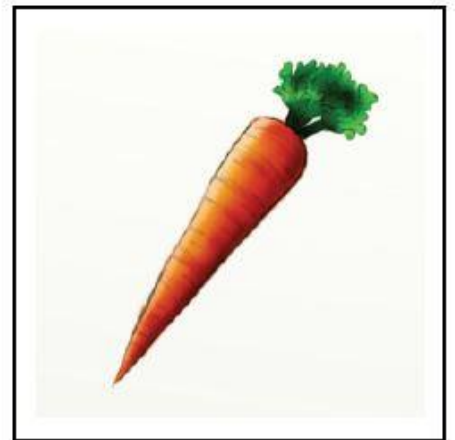
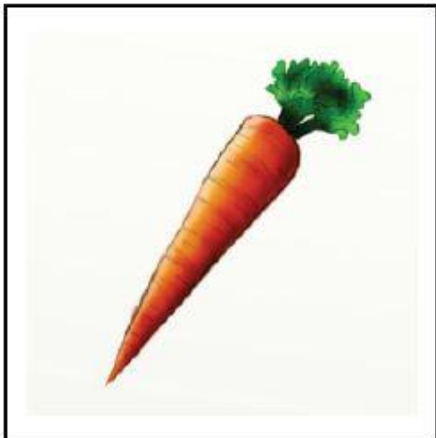
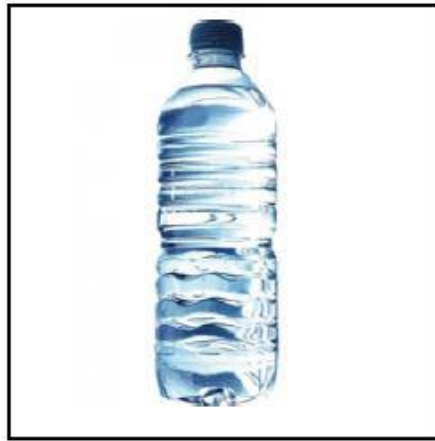




Prindi tugevamale paberile, võimalusel kileta ja seejärel lõika välja mängukaardid.
Toiduainete mõju seletused suutervisele leiad järgmiselt töölehel

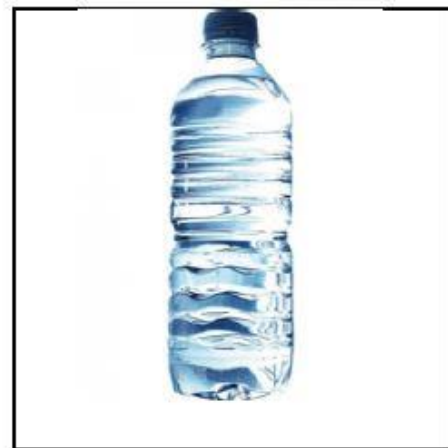




Piim ja maitsestatamata jogurt sisaldavad vähe suhkruid, need ei ole happelised ja ei sulata sinu hambaemali



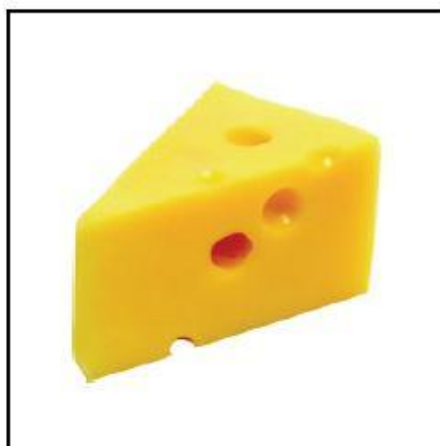
Kommid sisaldavad palju suhkrut ja neid söö magustoiduks põhisoögikordade juurde. Kui tõesti ei suuda järgmist söögikorda ära oodata, söö kommade asemel näiteks porgandit või jogurtit



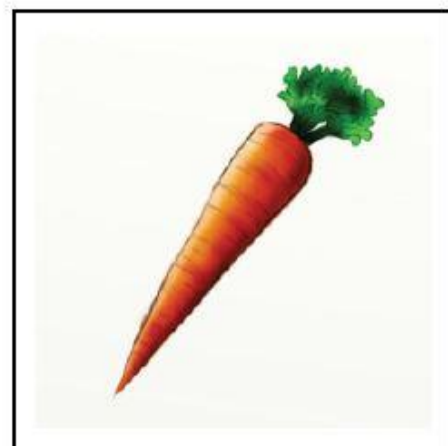
Meie keha sisaldab 60% ulatuses vett, iga päev peame me jooma 1,5 - 2l vett. Kui soovid terveid hambaid joo januhoogina söögikordade vahel alati vaid puhast vett



Kookides on väga palju suhkrut, mida armastavad kurjad suubakterid. Eriti oluline on vältida nende söömist toidukordade vahel, selle asemel söö parem jogurtit vms.



Juust kaitseb hambaid söömisel tekkiva happe mõju eest. Kõige parema toime saab juustu tarvitamisel ooteks ja põhiroa lõpus.



Porgandites on vähe suhkrut aga palju A-vitamiini, mis on vajalik ka meie silmadele