

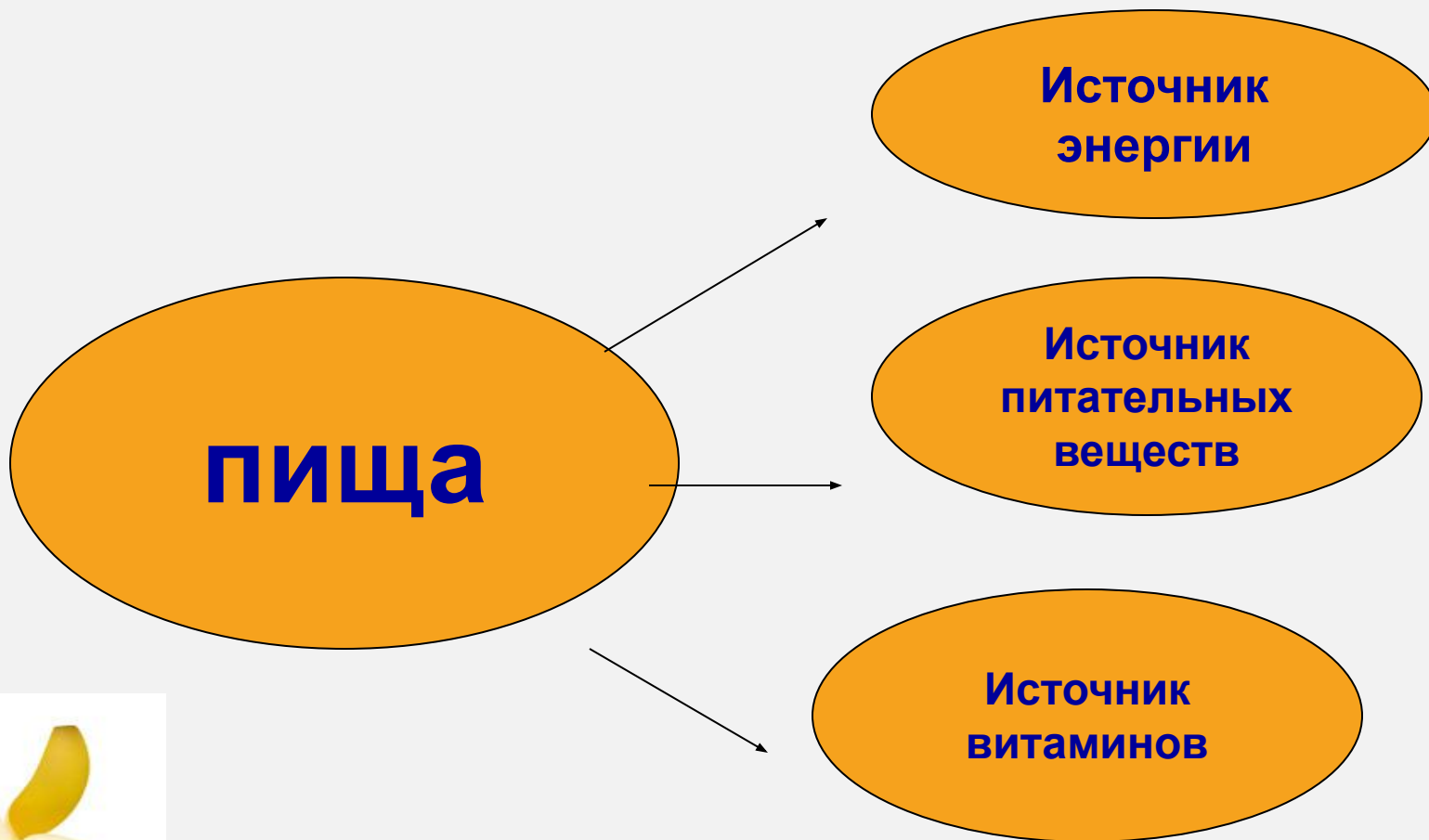
Задание 1 по разделу «Кулинария»
6 класс



«Гигиена питания»



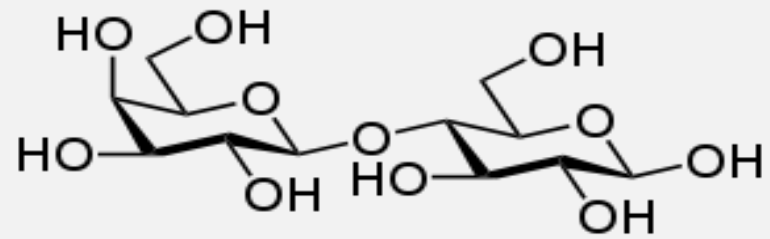
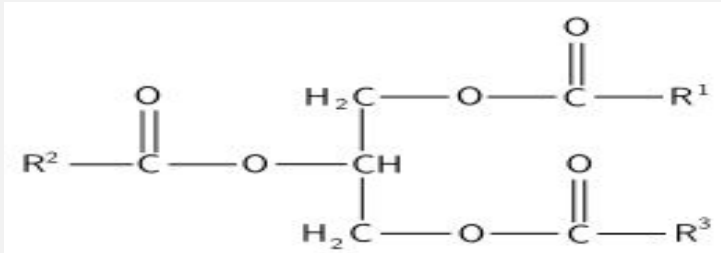
Какую роль играет пища в жизни человека?



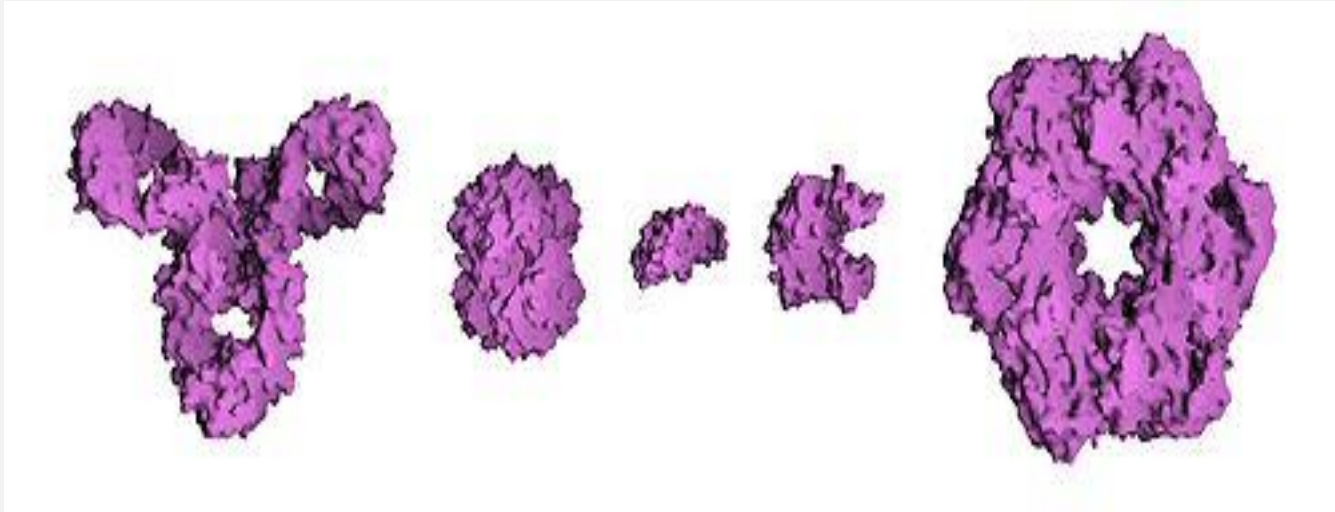


Продукты питания – это продукты животного и растительного происхождения, используемые как в обработанном, так и в необработанном виде при питании человека.





Питательные вещества – это жизненно необходимые составные части пищи, используемые организмом как материал для построения живого вещества клеток и служащие источником энергии, необходимой для его жизнедеятельности (белки, жиры, углеводы и др.)



В современном мире большое внимание уделяется проблеме правильного питания. Было выяснено, что для каждого человека существует свой индивидуальный рацион питания, который зависит от его возраста, веса, здоровья, физических нагрузок и других факторов.

- Гигиена питания – это отрасль науки, которая отвечает за полезность, целесообразность, рациональность питания. То есть, дает нам информационную почву для того, чтобы наше питание было как можно более здоровым.



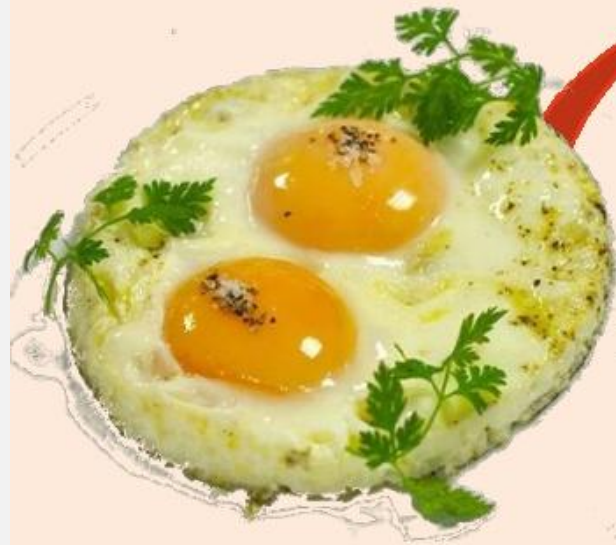


ПРАВИЛЬНО ЛИ Я ПИТАЮСЬ?



ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ

1. ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВИД, ВКУС И ЗАПАХ ПИЩИ



эмоциональное побуждение к приему определенной пищи в форме заведомого переживания удовольствия от предстоящей еды.

**ВЫДЕЛЕНИЕ
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ
СОКОВ**

2. ПОСТОЯННОЕ ВРЕМЯ ПРИЁМА ПИЩИ



ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ УСЛОВНЫЙ ПИЩЕВОЙ
РЕФЛЕКС

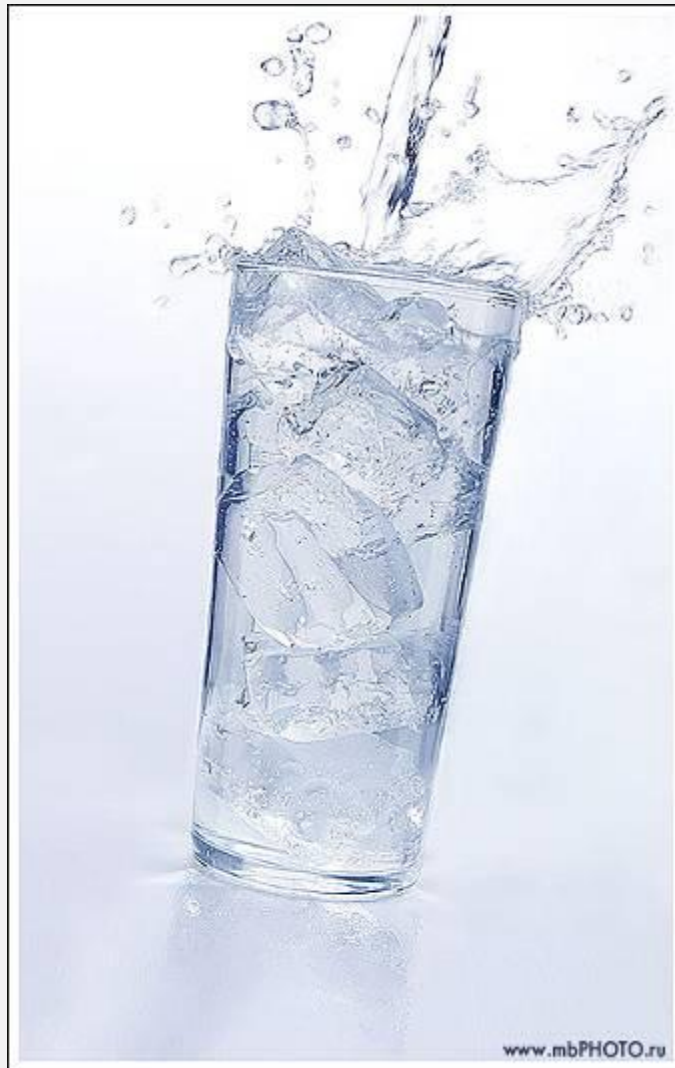
3. Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов. Овощи и фрукты, съеденные на пустой желудок, стимулируют работу пищеварительных желез, моторику желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации микрофлоры кишечника.. Есть фрукты на десерт - вредно!



4. Тщательно пережевывайте пищу. При жевании происходит не только механическое измельчение пищи, но и частичное расщепление углеводов и некоторых белков под действием ферментов, содержащихся в слюне.



5. Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.



5. ИЗБЕГАТЬ СЛИШКОМ ОСТРОЙ ПИЩИ



6. Не употребляйте очень холодную (значительно ниже комнатной температуры) и очень горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки.

7. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните.. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае легкой и не менее получаса в случае тяжелой физической работы .



Ешьте не торопясь, делайте перерывы между блюдами - хотя бы 5, а лучше 10 минут. Завтрак и ужин должны продолжаться не менее получаса, обед - не менее 40 минут.



3. В НАЧАЛЕ ЕДЫ ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ САЛАТЫ, БУЛЬОНЫ



**УСИЛЕНИЕ
СОКООТДЕЛЕНИЯ**



ВРЕДНО:



**СНИЖАЮТ
АППЕТИТ**



Можно заболеть



Через
грязные
фрукты



ЧЕРЕЗ грязную
ВОДУ



ЧЕРЕЗ
ГРЯЗНЫЕ РУКИ



Нарушение гигиены питания



**Желудочно-
кишечные
заболевания (язва,
гастрит,
панкреатит)**

Глистные заболевания

**Пищевые
отравления**

Практическое задание

1. Прочитай и проанализируй информацию в презентации.
2. Ответь на вопросы карточек:

Карточка 1 « Гигиенические правила»

1. Что такое гигиена питания?
2. Почему нужно обязательно употреблять сырые фрукты и овощи?
3. Почему нельзя съесть сразу большое количество пищи?
4. Сколько раз в день рекомендуется принимать пищу? Надо ли принимать пищу в одно и тоже время? Почему?
5. Какой должна быть температура пищи?
6. Надо ли соблюдать правила личной гигиены во время приёма пищи?
7. Когда последний раз перед сном надо принимать пищу?
8. К чему может привести нарушение правил гигиены питания?

Карточка 2 « Пищевые отравления»

1. Можно ли употреблять недоброкачественную пищу (запах, цвет, плесень, вкус)?
2. Можно ли употреблять в пищу консервы со вздутыми крышками?
3. Можно ли использовать в пищу незнакомые растения
4. Можно ли использовать в пищу продукты, поражённые микробами (сальмонелла. Ботулизм)?