

Правила гигиены питания



Презентацию подготовила
Щербаченко Мария,
ученица 9 класса Б

- Правила гигиены питания предполагают в первую очередь обращение внимание на те пищевые продукты, которые человек употребляет в пищу, на особенности их хранения и приготовления. При неправильном хранении все продукты питания, рано или поздно, подвергаются порче. Употребление в пищу испорченных продуктов питания человек сознательно подвергает свое здоровье, а иногда и жизнь, огромной опасности. Среди осложнений несоблюдения правил гигиены питания - пищевые отравления, заболевания инфекционного характера и пр.
-

- 1.** перед тем, как есть сырые овощи и фрукты, их следует тщательно помыть;
- 2.** у каждого пищевого продукта есть свой срок годности, которого необходимо придерживаться. Если до конца периода годности остается пара дней, то продукт лучше выкинуть;
- 3.** перед питьем водопроводной воды ее необходимо как следует прокипятить;



4. перед едой необходимо тщательно вымыть руки с мылом. В процессе еды не есть пищу руками, не облизывать пальцы и не обгрызать ногти;

5. весь кухонный инвентарь, используемый при приготовлении пищи, необходимо обеззараживать специальным средством в воде;

6. мусор и другие пищевые отходы должны своевременно устраняться из кухонного помещения.



7. начинать трапезу необходимо с продукта или блюда, которое содержит больше воды, а в завершение можно съесть наименее водянистое.

8. во время еды лучше не пить, так как жидкости вымывают из желудочно-кишечного тракта полезные ферменты, необходимые для правильного переваривания и усвоения пищи;

9. для максимально эффективного усвоения минералов и витаминов следует употреблять в пищу за один прием сначала овощи, затем фрукты;



10. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ



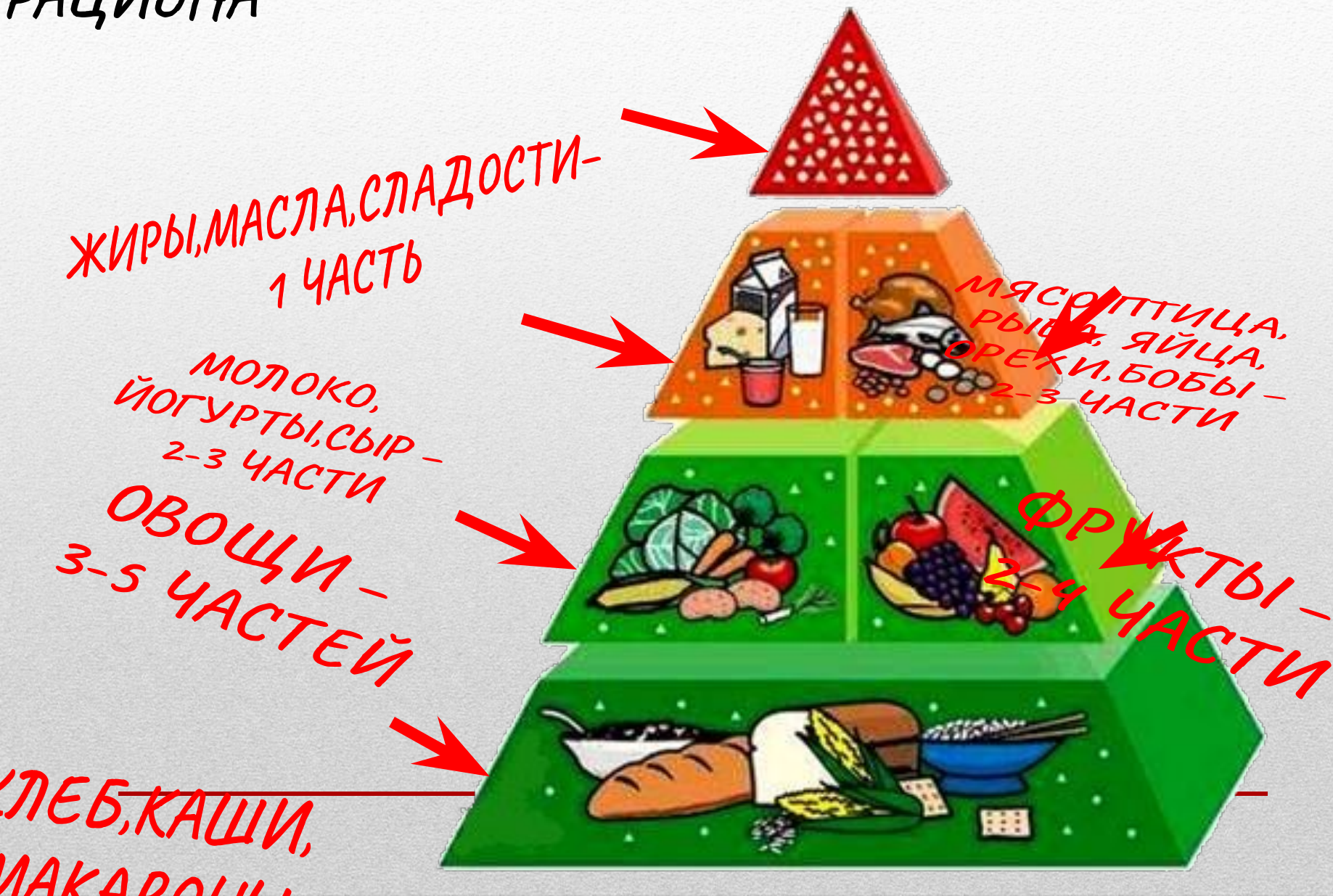
пища
тщательно
переваривается
ускоряется
пищеварение
пища
дробится
на
мелкие
частицы

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ, СВЯЗАННЫЕ С КОМПОНЕНТАМИ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ

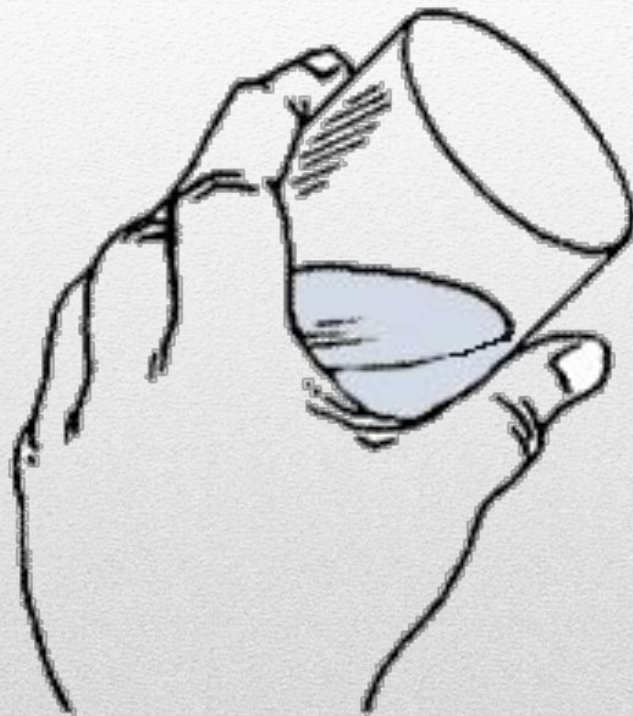
- **Заменители сахара:** сорбит, ксилит, маннит, мальтит.
Могут вызвать **понос, боль в животе, метеоризм**
- **Ароматизаторы,** полученные из корицы.
Могут вызвать **язвы в полости рта**
- **Масла из надувающихся жевательных резинок** типа "баббл гам".
Могут вызвать **воспаление кожи вокруг рта (периоральный дерматит)**
- **Краситель хлорофилл (E140), ментол, антиоксидант** бутилгидрокситолуол (E321).
Могут вызвать **аллергическую реакцию в виде крапивницы**
- **Сахара,** содержащиеся в некоторых видах жвачки.
Могут вызвать **кариес**
- **Лакрица (солодка),** содержащаяся в некоторых жвачках.
Может вызвать **повышение давления и опасное уменьшение количества калия в крови**



ПРАВИЛЬНЫЙ СОСТАВ ДНЕВНОГО ПИЩЕВОГО РАЦИОНА



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ



1) ВЫПИТЬ 4-5 СТАКАНОВ ПРОХЛАДНОЙ
ВОДЫ;

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ



2) ВЫЗВАТЬ РВОТУ, НАДАВИВ НА КОРЕНЬ
ЯЗЫКА;

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ



3) ПРИНЯТЬ АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ (1
ТАБЛЕТКА НА 10 КГ МАССЫ ТЕЛА);

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ



4) ~~ВЫЗВАТЬ ВРАЧА.~~

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

