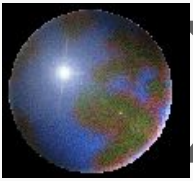


Гигиена питания

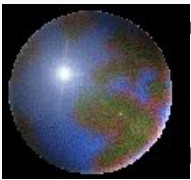
Домашнее задание: §28,

«подумайте» стр. 129



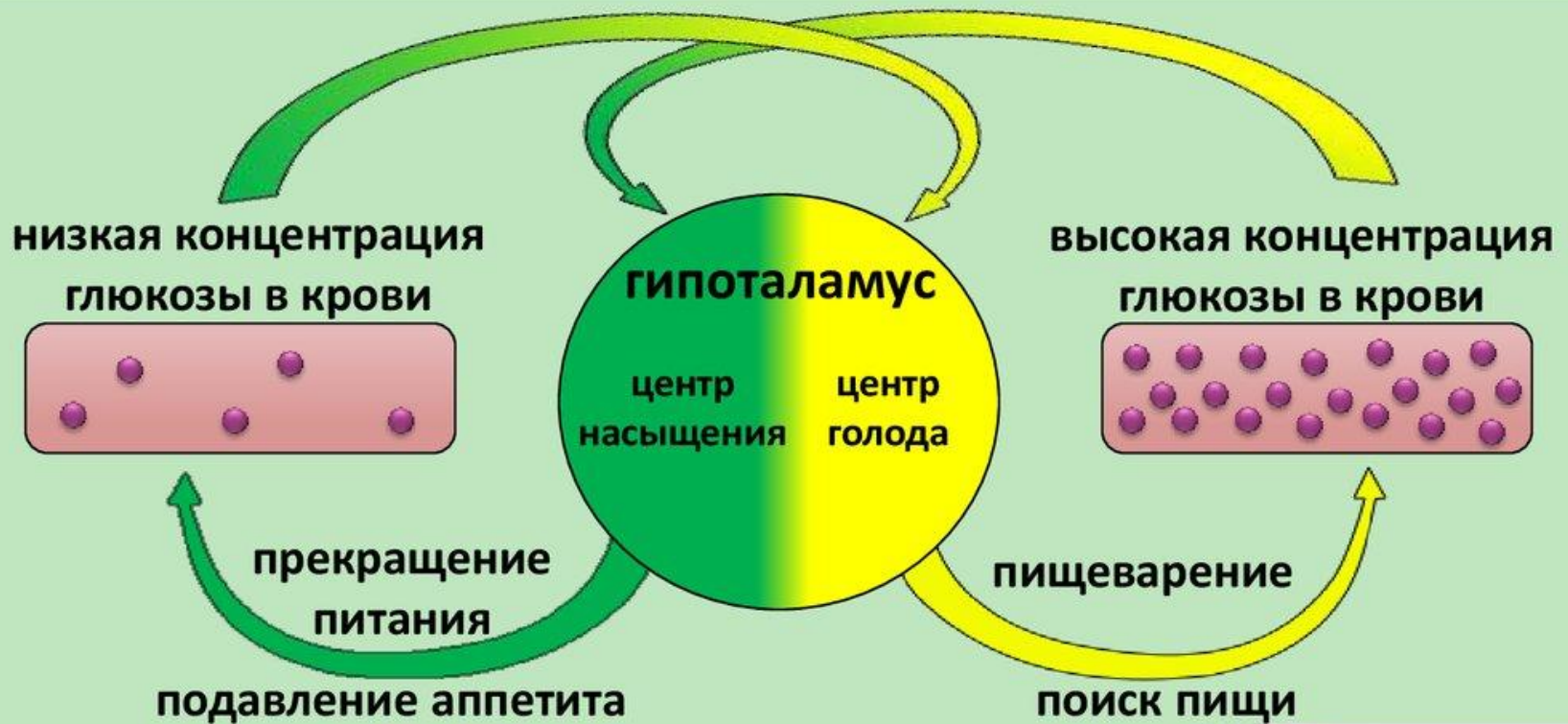
Аппетит – эмоциональное ощущение связанное со стремлением к потреблению пищи

- Что обозначает фраза: «Есть с аппетитом»?
- Как вы понимаете фразу «Аппетит приходит во время еды»?



Механизм возникновения аппетита

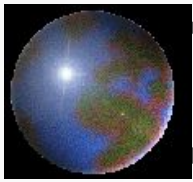
Глюкостатическая теория аппетита





П

- 1. мойте руки и продукты
- 2. проваривать и прожаривать
- 3. хорошо пережевывать
- 4. не переедать (т, энерготраты)
- 5. длительность приема – 30 мин., интервалы 3-4 часа, последний прием пищи за 2 часа до сна



Правила питания

- 6. Соблюдайте рацион питания

- Сырые овощи и фрукты = клетчатка + витамины)

- Содержать все необходимые вещества

- (белки-1/жиры-1/углеводы-5)

100 г / 100 г / 400 г

| ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ | |
|--|--|
| ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ | |
| ВИТАМИН А Витамин А способствует хорошему зрению, поддерживает иммунитет, улучшает состояние кожи и волос. | |
| ВИТАМИН В1 Витамин В1 участвует в энергетическом обмене, поддерживает нервную систему, улучшает аппетит. | |
| ВИТАМИН В2 Витамин В2 участвует в энергетическом обмене, поддерживает иммунитет, улучшает состояние кожи. | |
| ВИТАМИН В Витамин В участвует в энергетическом обмене, поддерживает иммунитет, улучшает состояние кожи. | |
| ВИТАМИН В6 Витамин В6 участвует в энергетическом обмене, поддерживает нервную систему, улучшает аппетит. | |
| ВИТАМИН В12 Витамин В12 участвует в энергетическом обмене, поддерживает нервную систему, улучшает аппетит. | |
| ВИТАМИН С Витамин С участвует в энергетическом обмене, поддерживает иммунитет, улучшает состояние кожи. | |
| ВИТАМИН D Витамин D участвует в энергетическом обмене, поддерживает иммунитет, улучшает состояние кожи. | |
| ВИТАМИН Е Витамин Е участвует в энергетическом обмене, поддерживает иммунитет, улучшает состояние кожи. | |
| ВИТАМИН К Витамин К участвует в энергетическом обмене, поддерживает иммунитет, улучшает состояние кожи. | |



Правила питания

- 7. Соблюдайте режим питания

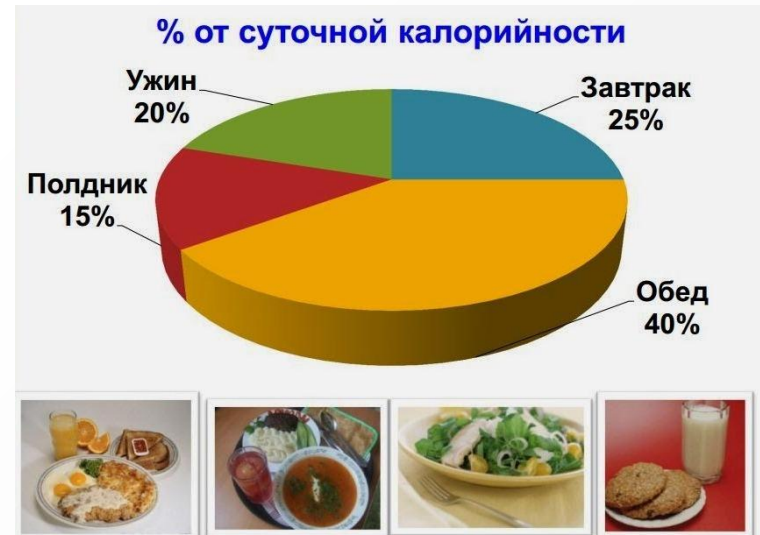
Завтрак – 30%

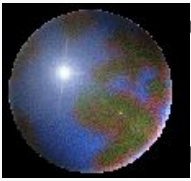
Обед – 40%

Полдник – 10%

Ужин – 20%

Прием пищи в одно и тоже время

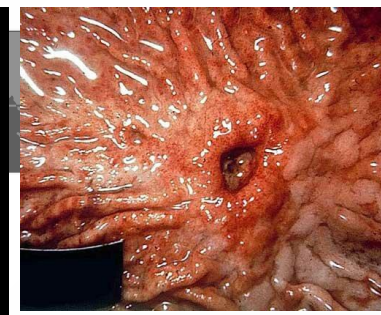
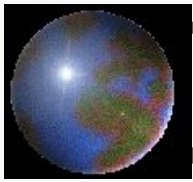




Вред курения

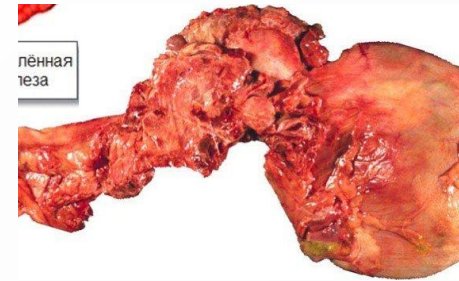
- Язва, гастрит
- Темные зубы, повреждение эмали
- Повышенное слюноотделение
- Запах изо рта
- Сухая кожа, морщины

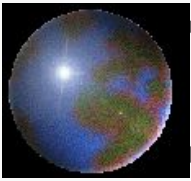




Вред алкоголя

- Повреждение клеток рта, глотки, пищевода, желудка (ожег, омертвление тканей)
- Атрофия желез желудка
- Гибель клеток печени (цирроз)
- Гибель клеток поджелудочной железы (инсулин)
- Нарушение расщепления и всасывания
- Резкие боли в животе, гастриты, сахарный диабет, панкреатит, рак желудка.





Заболевания ЖКТ

- Отравление - расстройство

Симптомы пищевого отравления

жизнедеят
возникшее
организм



Боль в животе



Диарея



Ухудшение
самочувствия



Рвота



Повышение
температуры

Факторы риска



Уличная
еда



Испорченная
еда



Грязные
овощи и
фрукты



Алкоголь

Способы предупредить



Мыть руки



Мыть
продукты



Выбрасывать
испорченное



Термическая
обработка

Что делать при отравлении?



Пить солевые
растворы



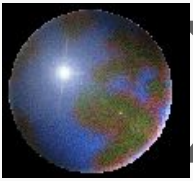
Пойти к
доктору



Принимать
лечение

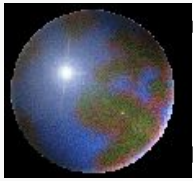


Соблюдать
постельный
режим



Заболевания ЖКТ

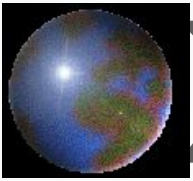
- самостоятельно по следующим слайдам составить и заполнить таблицу



Ботулизм

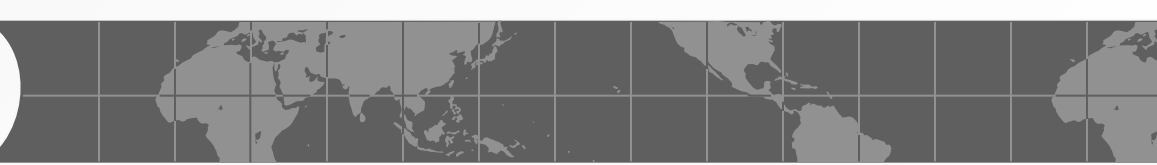
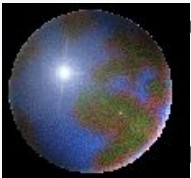


- Возбудитель - *Clostridium botulinum*, поражает нервную систему
- Возникает при употреблении недоброкачественных консервов
- Симптомы возникают через 6-12 часов. Расстройство зрения, остановка дыхания, потеря голоса



Сальмонеллез

- Возбудитель – сальмонелла, поражает тонкий кишечник
- Возникает при употреблении яиц, мяса птиц
- Симптомы возникают через 6 – 72 часа. Повышенная температура, общая слабость, головная боль, тошнота, рвота, боли в животе, многократный жидкий водянистый стул.



Холера: симптомы и пути распространения

Холера (лат. cholera) - острая кишечная инфекция, вызываемая бактериями вида *Vibrio cholerae*.

Инфекция передается:



Симптомы болезни:



- заострившиеся черты лица
- сиплый голос
- мучительная жажда
- постоянная рвота
- сухость кожи
- слабость
- внезапный и частый понос
- мышечные боли и судороги



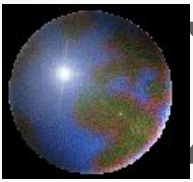
Профилактика:

- обеззараживание воды
- мытье рук
- термическая обработка пищи
- изоляция и лечение больных
- вакцинация



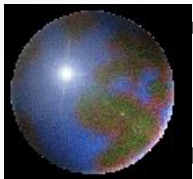
Девушка до и после заражения холерой, Вена, 1831 год.

Согласно подписи на втором изображении девушка показана всего лишь через час после заражения. Спустя еще четыре часа она умерла.



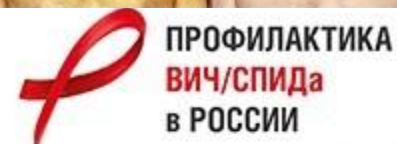
Дизентерия

- Возбудитель – шигелла, дизентерийная амеба поражает толстый кишечник
- Возникает при употреблении некипяченой воды, пищи
- Симптомы возникают через 48 – 72 часа. Слабость, вялость, подъем температуры, головная боль, кровавый понос



Гена

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТАХ, ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ



- Все
- ба
- Все
- Си
- Д
- С

| ГЕПАТИТ | A | B | C |
|------------------|------------|-------------|---------------|
| СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ | | | |
| ВАКЦИНАЦИЯ | ЖЕЛАТЕЛЬНА | ОБЯЗАТЕЛЬНА | НЕ СУЩЕСТВУЕТ |