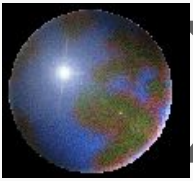


# *Гигиена питания*

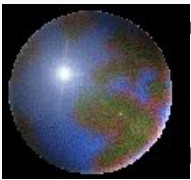
Домашнее задание: §28,

«подумайте» стр. 129



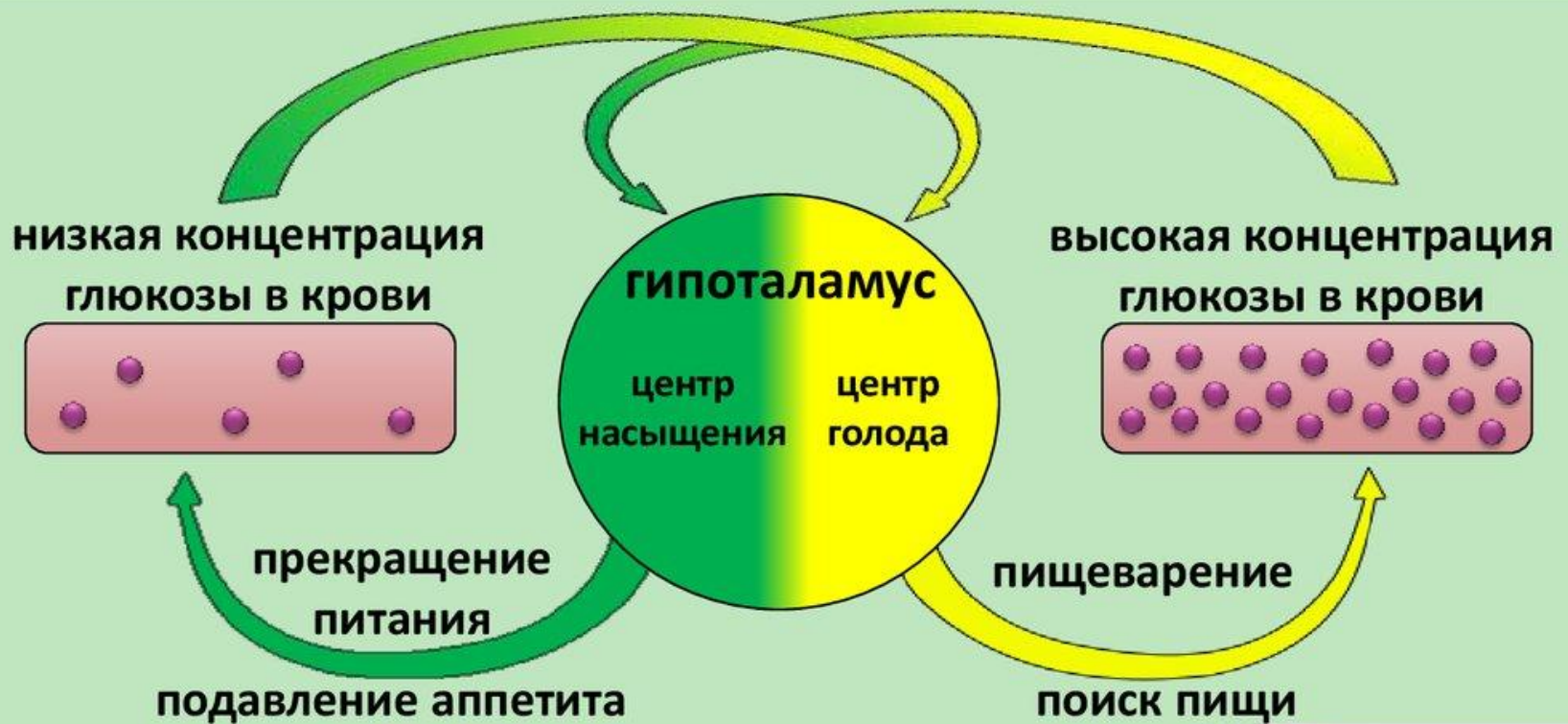
*Аппетит – эмоциональное ощущение связанное со стремлением к потреблению пищи*

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



# Механизм возникновения аппетита

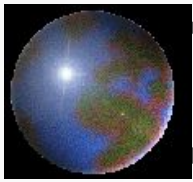
## Глюкостатическая теория аппетита





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

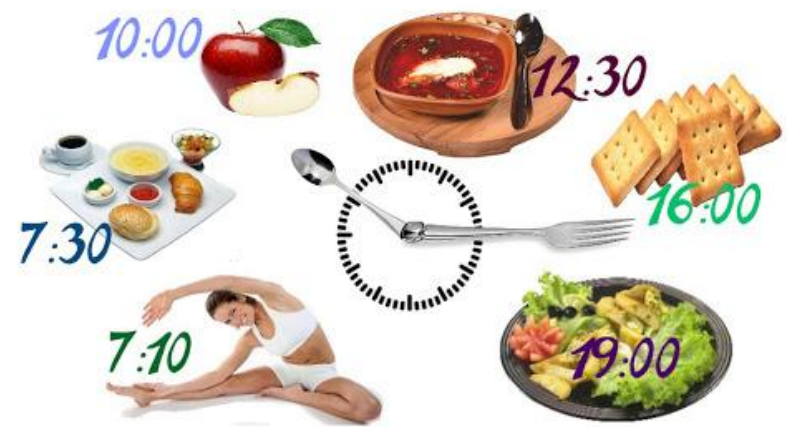
- (белки-1/жиры-1/углеводы-5)

100 г / 100 г / 400 г

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



# Правила питания



- 7. Соблюдайте режим питания

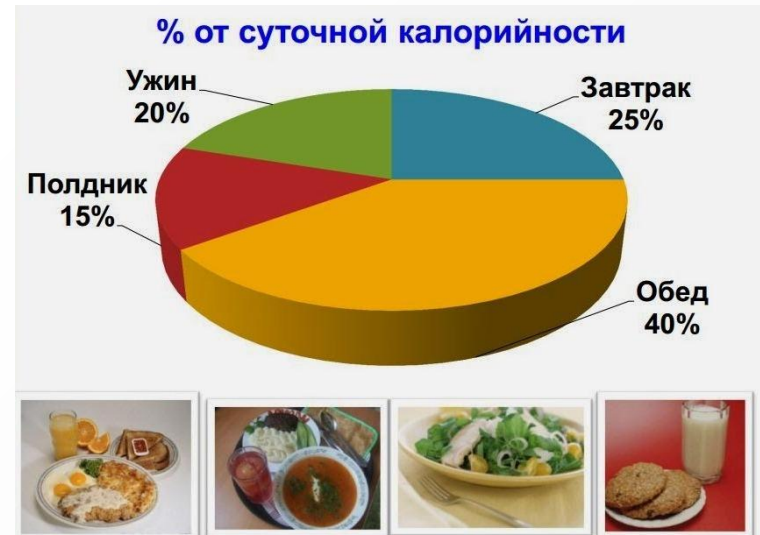
Завтрак – 30%

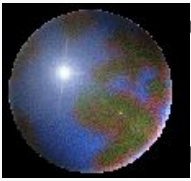
Обед – 40%

Полдник – 10%

Ужин – 20%

Прием пищи в одно и тоже время



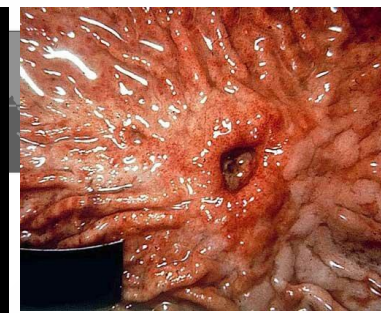
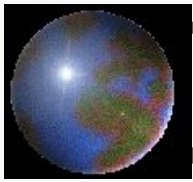


# *Вред курения*

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

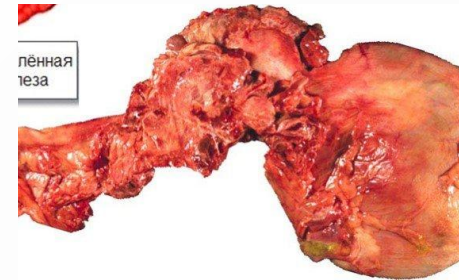


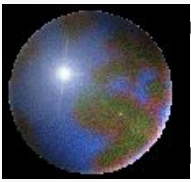




# *Вред алкоголя*

- 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



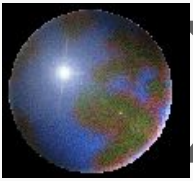
Пойти к  
доктору



Принимать  
лечение

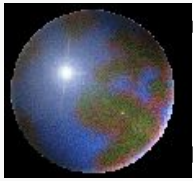


Соблюдать  
постельный  
режим



# *Заболевания ЖКТ*

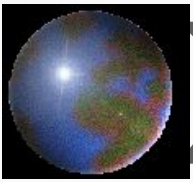
- самостоятельно по следующим слайдам составить и заполнить таблицу



# *Ботулизм*

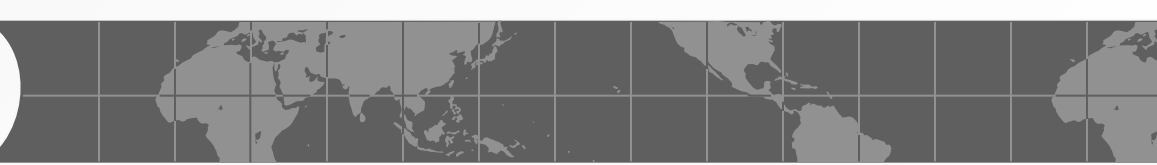
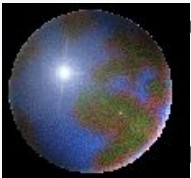


- Возбудитель - *Clostridium botulinum*, поражает нервную систему
- Возникает при употреблении недоброкачественных консервов
- Симптомы возникают через 6-12 часов. Расстройство зрения, остановка дыхания, потеря голоса



# *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



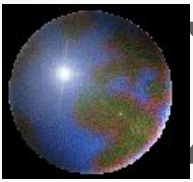
### Профилактика:

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



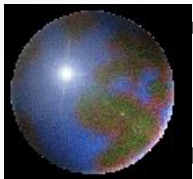
Девушка до и после заражения холерой, Вена, 1831 год.

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



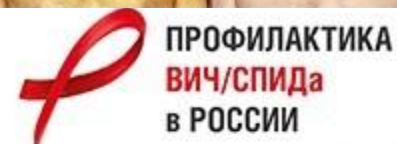
# *Дизентерия*

- 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 |