

Тема урока:

Гигиена питания и предупреждение желудочно-кишечных заболеваний.

*Урок разработала учитель биологии
МОУ СОШ №11 муниципального образования
Щербиновский район село Шабельское
Краснодарского края
Слесаренко Светлана Петровна*



Требования к пище, потребляемой человеком.

- Должна быть разнообразной
- Должна быть достаточно калорийной
- Содержащиеся в ней белки, жиры и углеводы должны находиться в правильных соотношениях
- Пища должна содержать достаточное количество витаминов

Режим питания:

Завтрак – 25% пищи

Обед – 50% пищи

Полдник – 10% пищи

Ужин – 15% пищи

Правила приема пищи



Нельзя злоупотреблять такими продуктами, как горчица, перец, уксус, лук

Влияние алкоголя на пищеварительную систему

Влияние алкоголя

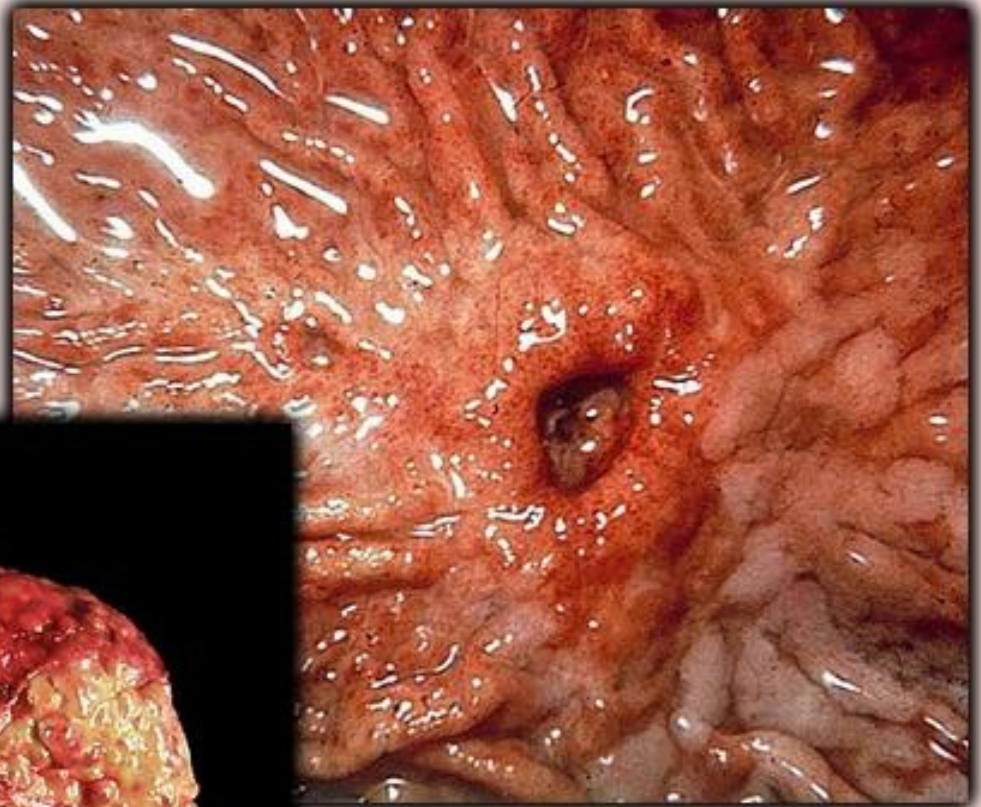


гастрит

рак желудка



Влияние алкоголя



язва желудка



цирроз печени

Желудочно- кишечные заболевания

Возбудители желудочно-кишечных заболеваний



Вместе с пищей в пищеварительную систему могут проникнуть болезнетворные микробы, вызывающие желудочно-кишечные заболевания.

Эти заболевания сопровождаются расстройством работы кишечника, болями в животе, повышением температуры. При расстройстве пищеварения необходимо немедленно обратиться к врачу!

Пищевые отравления

- 1) Промыть желудок;
- 2) выпить крепкого сладкого чая;
- 3) лечь в постель



Симптомы: тошнота, рвота, боли в животе, расстройство кишечника, слабость



Чтобы промыть желудок, надо маленькими глотками выпить около 2-х литров чуть теплой воды. После чего указательным и средним пальцами правой руки раздражать корень языка, пока вода с пищей не выйдет наружу. Процедуру повторять, пока не будет выходить чистая вода.

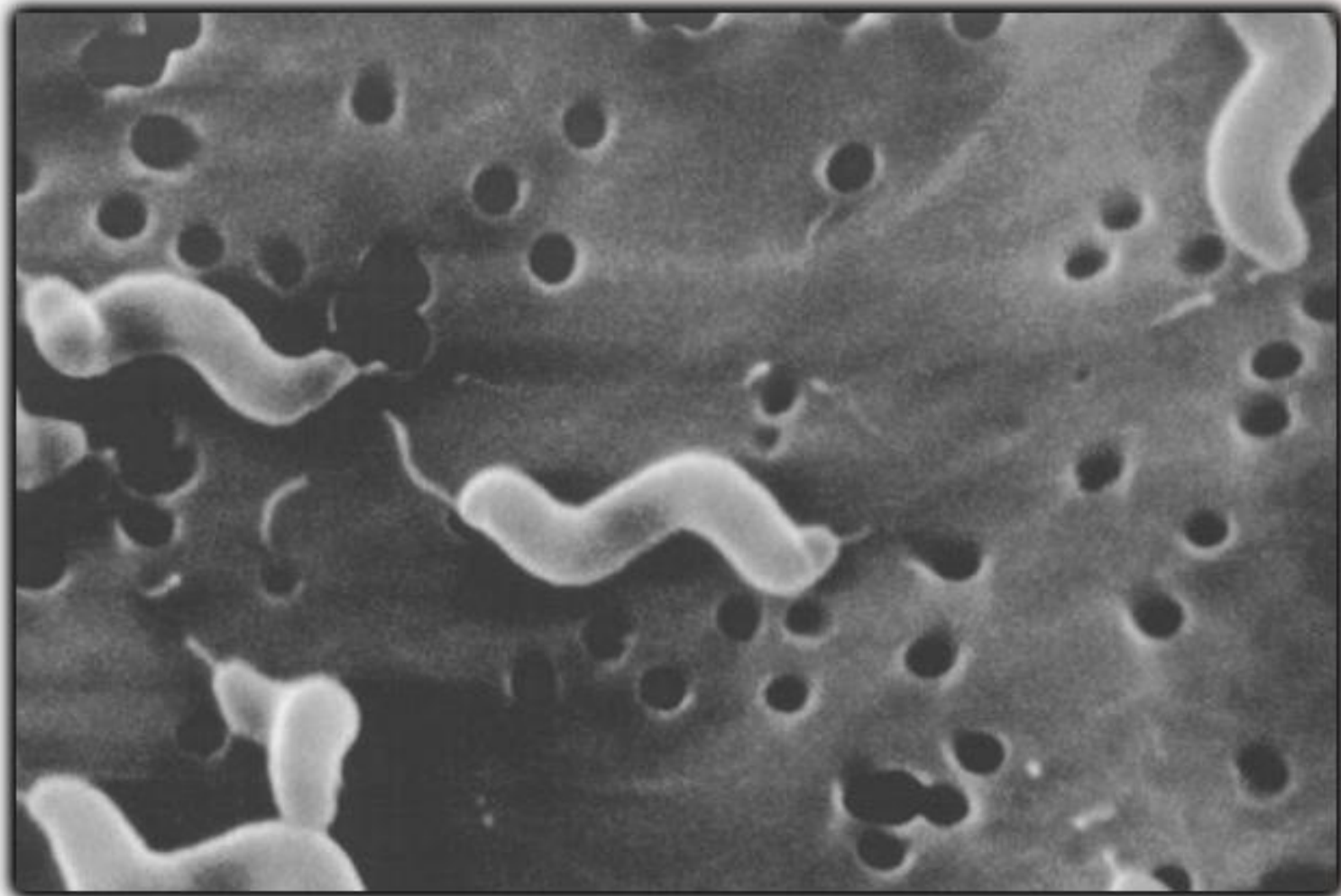
Болезнетворные микроорганизмы

Возбудители желудочно-кишечных заболеваний



Холерный вибрион — возбудитель холеры

Возбудители желудочно-кишечных заболеваний



Возбудитель дизентерии

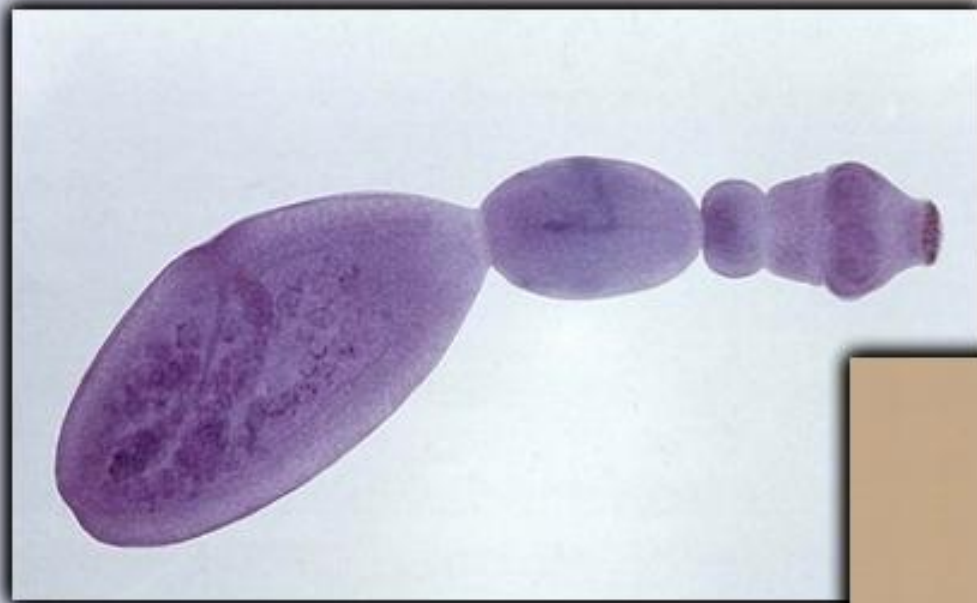
Возбудители желудочно-кишечных заболеваний



Сальмонелла — возбудитель брюшного тифа

Глистные заболевания

Паразитические черви



ЭХИНОКОКК

аскарида



Паразитические черви

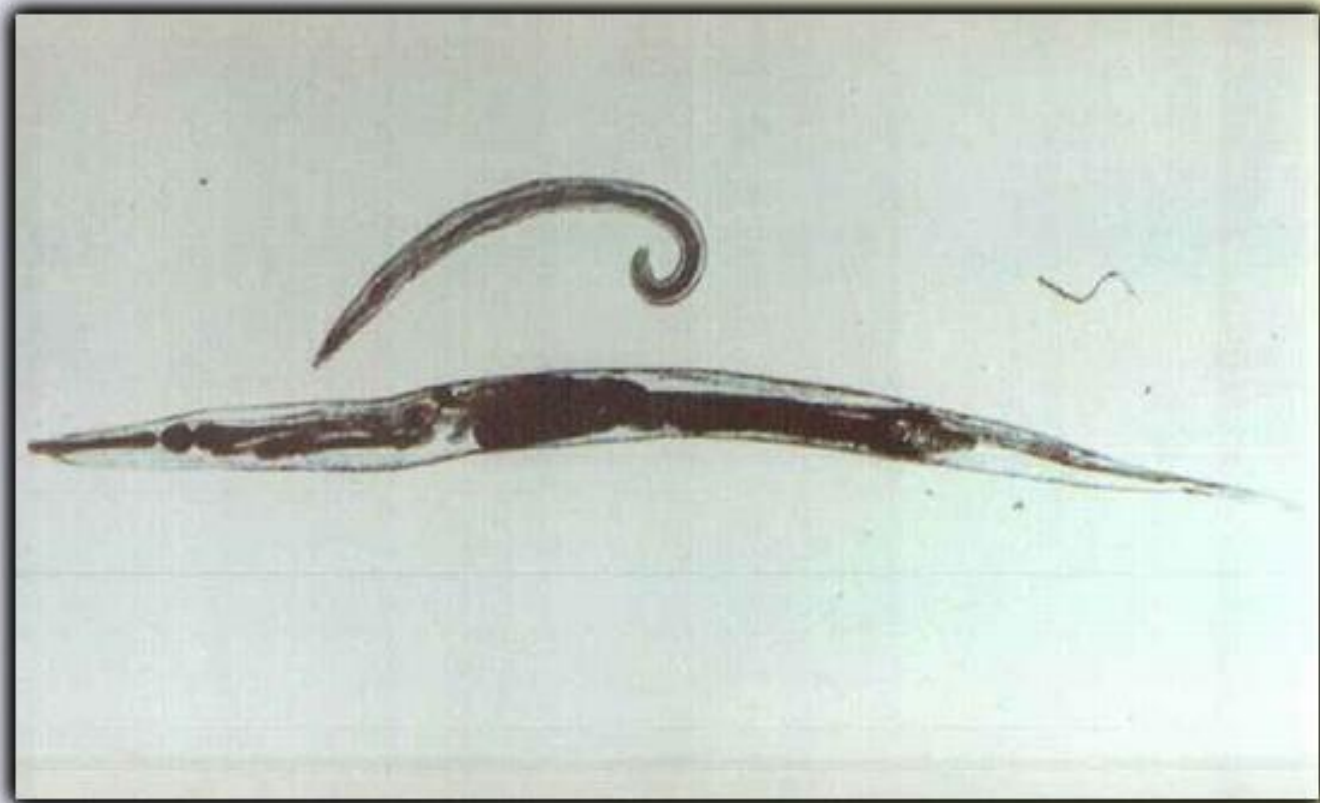


свиной цепень

бычий цепень



Паразитические черви



острица

Переносчики возбудителей



**Мухи и тараканы — переносчики возбудителей
желудочно-кишечных заболеваний**

Правила гигиены



Важно соблюдать чистоту и правила гигиены в жилых помещениях

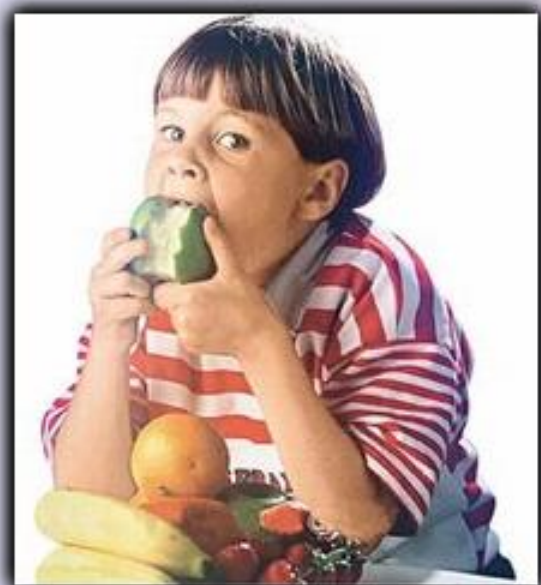
Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний



**Необходимо следить за чистотой рук
и соблюдать правила гигиены**

Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний

Запомните!



**нельзя есть
немытые фрукты**



**нельзя пить
сырую воду**



необходимо стричь ногти

Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний



**Необходимо следить за
чистотой посуды,
белья, одежды, помещений**

Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний



Такие продукты как мясо, рыба, хлеб должны готовиться на разных разделочных досках

Принципы здорового

питания:

- Включайте в рацион разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему вещества;
- Постарайтесь не менее пяти раз в день есть фрукты и овощи;
- Не увлекайтесь солью и сахаром;
- Соблюдайте правила личной гигиены и ешьте только доброкачественные продукты;
- Не увлекайтесь животными жирами и жирными блюдами

Домашнее задание:

- Стр.159-161
- Вопросы «Подумайте»
на стр. 160