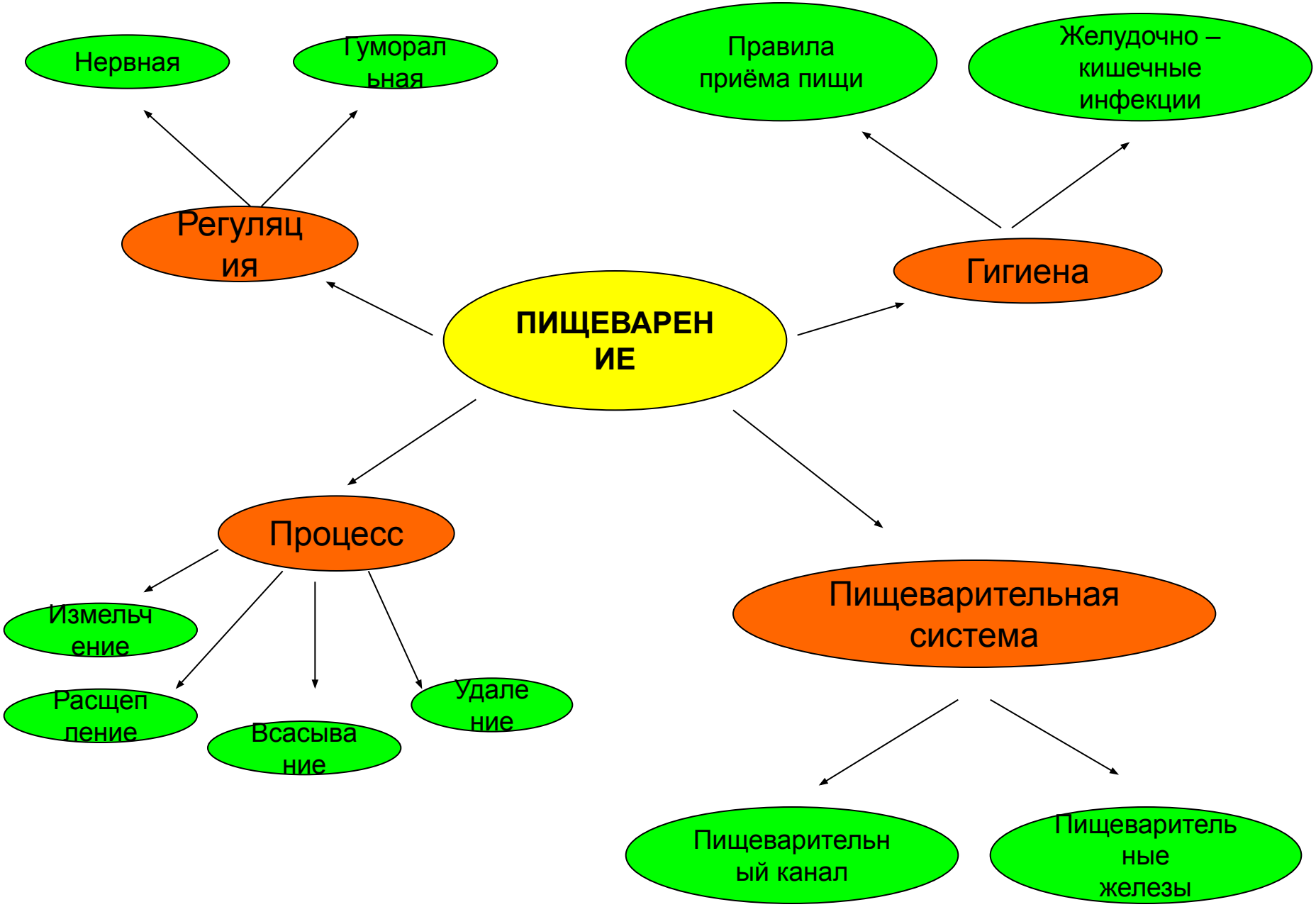
Тема:

Гигиена органов пищеварения. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций.


ПИЩЕВАРЕНИЕ
Регуляция
Нервная
Гуморальная
Гигиена
Правила приёма пищи
Желудочно – кишечные инфекции
Процесс
Измельчение
Расщепление
Всасывание
Удаление
Пищеварительная система
Пищеварительный канал
Пищеварительные железы

- Цель:
- Изучить **правила** приёма пищи, познакомится с **причинами** возникновения желудочно-кишечных инфекций и некоторыми **заболеваниями** пищеварительной системы.

Правила приёма пищи.

- **Условия, способствующие пищеварению.**
- 1.Привлекательный вид, приятный запах, вкус пищи.
- 2.Постоянное время приёма пищи.
- 3.Перед едой употреблять блюда, усиливающие сокоотделение (салат, бульон).
- 4.Пищу необходимо тщательно пережёвывать.
- 5.Ржанной хлеб, капуста, свёкла, салат, кефир – стимулируют моторику кишечника.

- **Условия, затрудняющие пищеварение.**
- 1.Перед едой не есть сладостей, это снижает аппетит.
- 2.Перед едой вредно пить крепкий кофе или чай.
- 3.Не есть наспех, т.к. при этом ухудшается отделение пищеварительных соков.
- 4.Во время еды не отвлекаться на посторонние дела, не разговаривать
- .5.Горячая пища вызывает ожоги пищеварительного тракта.
- 6.Горчица, уксус, перец, лук в больших количествах раздражают печень и почки.
- 7.Сухоядиние (питание одними бутербродами) – опасно для слизистой желудка.
- 8.Еда на ночь способствует увеличению массы тела и нарушению сна.
- **9.Алкоголь и курение раздражают слизистые оболочки органов пищеварения, способствуют развитию язвы и рака желудка, перерождения клеток печени.**

Качества пищи

- 1.Разнообразная
- 2.Вкусная
- 3.Свежеприготовленная

- Работа с текстом, выделяя знаки на полях:
- мне известно: «V», не согласен «-», это для меня новое «+», не понятно «?».
- Составление маркировочной таблицы (*инсерт*).

«V»	«-»	«+»	«?»

Желудочно – кишечные инфекции
ЗАБОЛЕВАНИЯ
БАКТЕРИИ
ИСТОЧНИКИ
Сальмонеллёз
Ботулизм
Холера
Дизентерия
Сальмонелла
Бациллы
Холерный вибрион
Дизентерийная палочка
Человек
Вода
Молоко, мясо