

# Тема урока: "Гигиена пищеварения. Предупреждение желудочно-кишечных заболеваний"





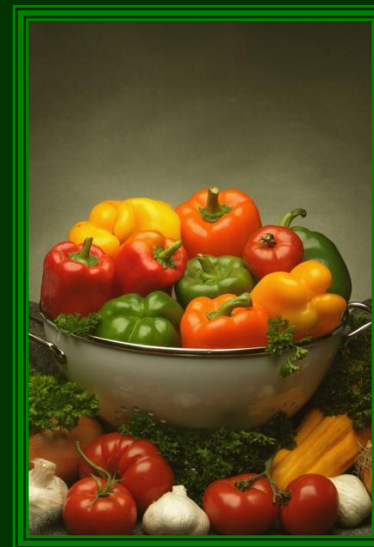
# *Правила гигиены питания*

# Правила гигиены питания

1. Большая часть пищи должна употребляться в вареном или жареном виде.



2. В пищу нужно употреблять сырые овощи и фрукты.



3. Принимать пищу в определенные часы.



# Правила гигиены питания



4. Вредно съесть за раз много пищи.

5. За обедом важно сначала съесть салат, а затем суп.



6. Не следует заставлять есть через силу.



# Правила гигиены питания



7. Хранение продуктов питания без холодильника опасно.

8. Вредно во время еды читать, смотреть телевизор или сердиться.



9. Важно хорошо пережевывать пищу и не торопиться при ее приеме.

## Вывод:

- ❑ правила гигиены питания необходимо соблюдать и взрослым и детям.
- ❑ не соблюдение этих правил приведет к различного рода заболеваниям пищеварительной системы.





# Желудочно-кишечные заболевания



# Пищевые отравления

**Отравления** – это болезненные состояния, развивающиеся при попадании в организм **ЯДОВИТЫХ** веществ.





# Амёбиаз (дизентерия)



**Характеризуется воспалением стенки толстого кишечника, частым жидким стулом, схваткообразными болями в животе, появлением слизи, крови и гноя в фекалиях.**

# Инфекционные заболевания

Холера — это острое инфекционное заболевание, относящееся к особо опасным инфекциям. Из-за способности в короткое время поражать значительное количество людей (вызывать эпидемии) и 50-процентной смертности при отсутствии лечения, может рассматриваться в качестве биологического оружия.

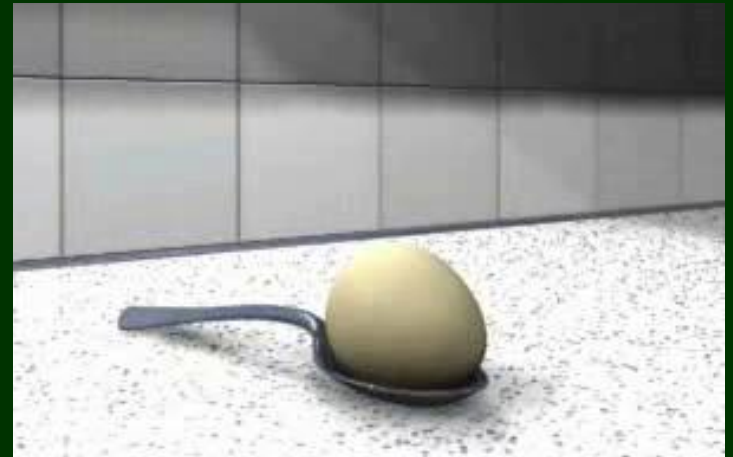


Холерный вибрион

— возбудитель  
холеры

# Инфекционные заболевания

**Сальмонеллез** – это кишечное инфекционное заболевание, вызванное многочисленными бактериями рода Сальмонеллы.



# Глистные заболевания

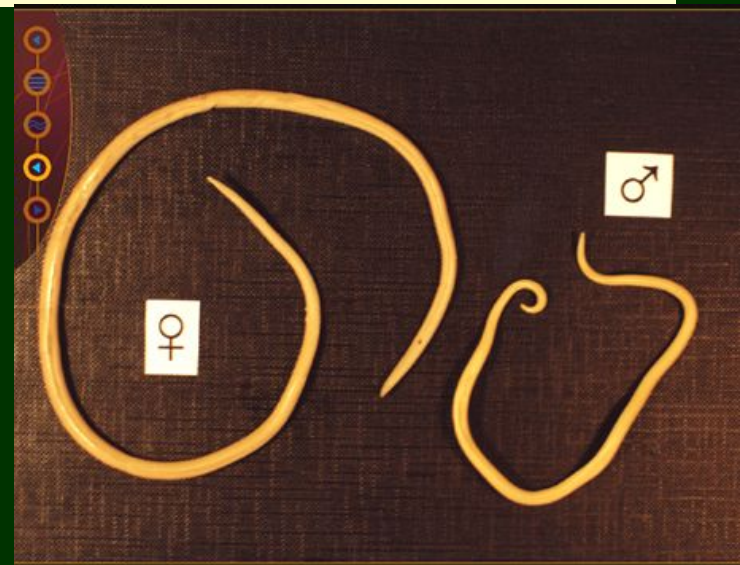
**Гельминтозы** - болезни вызываемые паразитическими червями - гельминтами (глистами).



Обычно сопровождаются потерей веса больного, общим недомоганием, головокружением, раздражительностью и пр. При паразитировании глистов в кишечнике наблюдаются запоры или поносы, тошнота, реже рвота; в печени - желтушность, отеки; в легких – кашель.



# Аскариды



# Острицы



# Печёночные сосальщики

Невооруженные цепни могут присутствовать в тонкой кишке человека в течение 20–30 лет и достигать длины 12–25 м.

## Бычий цепень





## Вывод:



- Употреблять в пищу свежие продукты и свежеприготовленные блюда.
- Не употреблять плохо прожаренное или проваренное мясо и рыбу.
- Тщательно мыть руки перед едой, а так же овощи и фрукты.
- Не пить сырую воду из водоемов.



# АЛКОГОЛЬ

**Печень**

**Гибель клеток и  
риск развития  
цирроза печени**



**Желудок**

**Повреждение  
слизистой  
оболочки**

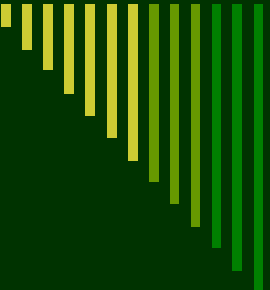
**Хронический  
гастрит и  
язвенная болезнь**



# Правила рационального питания



---

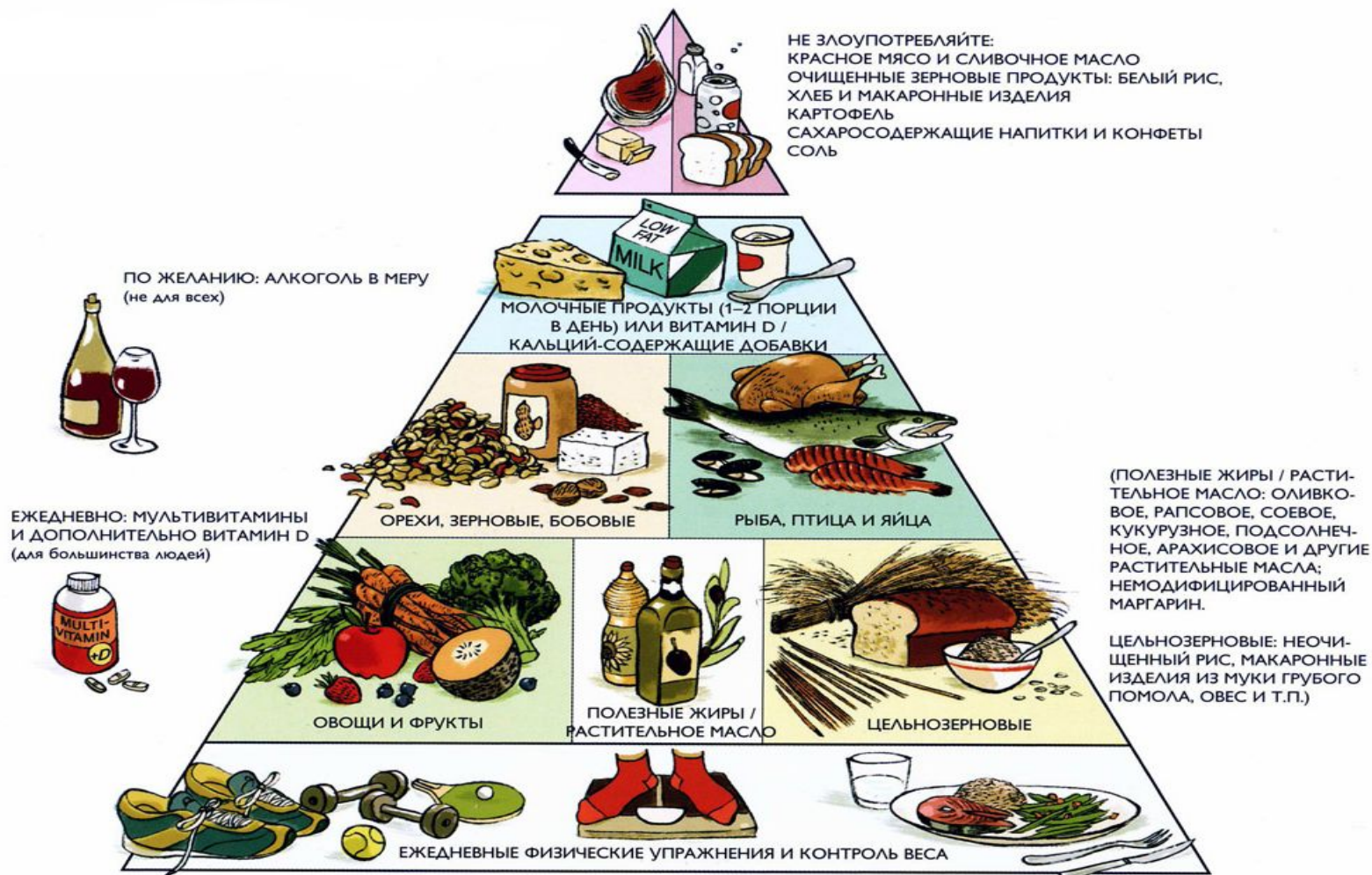


**«Мы живем не для того,  
чтобы есть, а едим для  
того, чтобы жить!»**

**Сократ**



# Пирамида здорового питания





Избыточное калорийное питание дает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, печень, является одной из основных причин нарушения жирового обмена. Поэтому питание в соответствии с энерготратами является обязательным условием его рациональности.





# Практическая работа

## Задание № 1

<b>Прием пищи</b>	<b>Рекомендуемое время</b>
<b>Завтрак</b>	<b>7.30-8.00</b>
<b>Обед</b>	<b>12.30 -13.30</b>
<b>Полдник</b>	<b>15.30 -16.30</b>
<b>Ужин</b>	<b>18.30 -19.30</b>