

«Гигиена питания»



**Учитель биологии:
Шилева В.А.**

ПРАВИЛА ПРИЁМА ПИЦЦИ:



Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов. Овощи и фрукты, съеденные на пустой желудок, стимулируют работу пищеварительных желез, моторику желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации микрофлоры кишечника.. Есть фрукты на десерт - вредно!



2. ПОСТОЯННОЕ ВРЕМЯ ПРИЁМА ПИЩИ



ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ УСЛОВНЫЙ ПИЩЕВОЙ
РЕФЛЕКС

Тщательно пережевывайте пищу. При жевании происходит не только механическое измельчение пищи, но и частичное расщепление углеводов и некоторых белков под действием ферментов, содержащихся в слюне.



5. ИЗБЕГАТЬ СЛИШКОМ ОСТРОЙ ПИЦЦЫ



7. ПОСЛЕДНИЙ ПРИЁМ ПИЩИ – ЗА 1,5-2 ЧАСА ДО СНА



бессонница

ожирение

8. ИЗБЕГАТЬ СУХОЯДЕНИЯ



РАЗДРАЖЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ



9. ПИЩА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОЧЕНЬ ГОРЯЧЕЙ

ОЖОГ ПИЩЕВОДА
И ЖЕЛУДКА



$< 50^{\circ}\text{C}$

