

# «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 ПИЦЦИ



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



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

