

**ГИГИЕНА ПИТАНИЯ.  
ПРОФИЛАКТИКА ЖЕЛУДОЧНО-  
КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Дмитриева Елена Борисовна,  
учитель биологии МБОУ СОШ №4

г. Сургут 2015

# БИОЛОГИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ

1. Самая большая железа -
2. Расширенная часть пищеварительного тракта –
  3. Самый длинный орган пищеварительной системы...
  4. Орган, соединяющий ротовую полость и желудок...
  5. Начальный отдел тонкого кишечника -
  6. Червеобразный отросток слепой кишки -
  7. Расщепление белков начинается в...
  8. Всасывание питательных веществ в кровь и лимфу происходит в...
  9. Расщепление углеводов начинается...
  10. Орган пищеварения, в котором перевариваются белки, жиры и углеводы...

**ТЕМА УРОКА:**

**ГИГИЕНА ПИТАНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА  
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

## ЗАДАЧИ:

1. Познакомить с правилами гигиены питания, их физиологическим обоснованием, мерами предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний.
2. Развивать интеллектуальные способности, самостоятельное мышление, направленное на формирование санитарно-гигиенических навыков.
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью

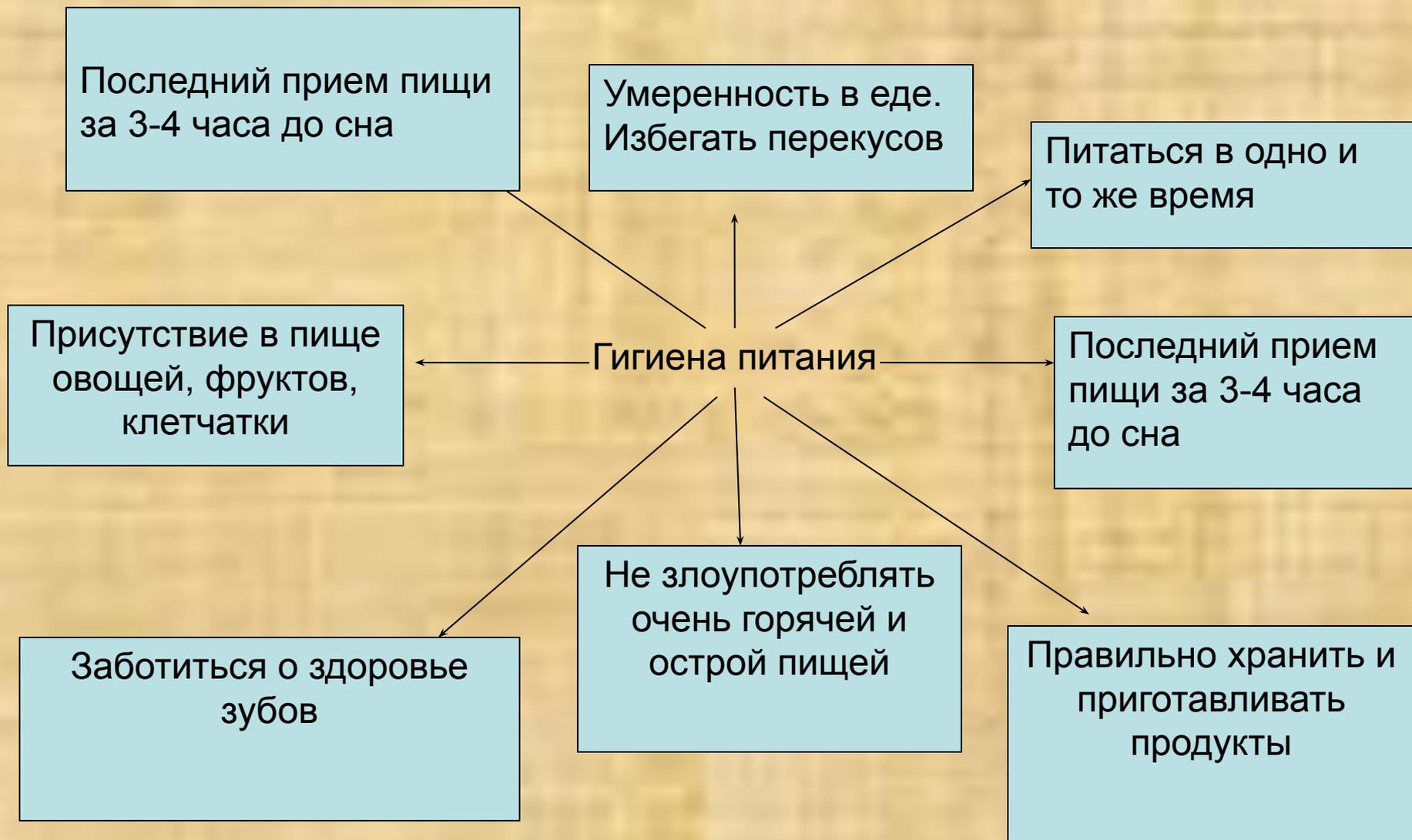
Можно ли разработать общие, универсальные правила питания, которые подошли бы человеку любого возраста, состояния здоровья, половой принадлежности, профессии?

Задание:

Прочитать статью «Гигиена питания» на с. 279-280, составить кластер.

Обосновать правила питания





Сырые овощи и фрукты содержат витамины, а также усиливают движение стенок желудка и кишечника



Острая и горячая пища вызывает раздражение слизистых оболочек пищевода, желудка, способствует возникновению воспалительных процессов





Не отвлекаться во время приёма пищи- выработка пищеварительных соков затрудняется



Переедание, перекусы – причина ожирения



Больные зубы – причина заболеваний желудка и кишечника

Салаты, супы способствуют усиленному выделению пищеварительных соков



Питаться в одно и то же время:  
пища усваивается лучше и быстрее



Продукты хранить в холодильнике



Привлекательный вид пищи:  
приятный вкус и запах пробуждают аппетит



# РЕЖИМ ПИТАНИЯ

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩИ:

**ЗАВТРАК- 25%**

**ОБЕД – 40%**

**ПОЛДНИК- 15%**

**УЖИН- 20%**



# НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Кто долго жуёт – тот долго живёт.

Аппетит приходит во время еды.

Когда я ем, я глух и нем.

Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Где пиры да чаи, там и немощи.

Спеши на работе, а не за едой.

Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу.

**ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ,  
ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

ЗАБОЛЕВАНИЕ	ПРИЧИНЫ	ПРОФИЛАКТИКА
ГЛИСТНЫЕ, ИЛИ ГЕЛЬМИНТОЗЫ		
ИНФЕКЦИОННЫЕ		
ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ		
АЛКОГОЛИЗМ		

# ГЛИСТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ИЛИ ГЕЛЬМИНТОЗЫ

Аскаридоз.

Возбудитель – аскарида.



Источник заражения -немытые овощи и фрукты

Бычий цепень. Источник заражения- сырое, плохо прожаренное и проваренное мясо



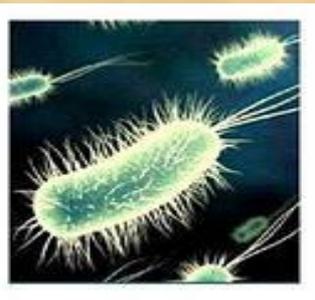
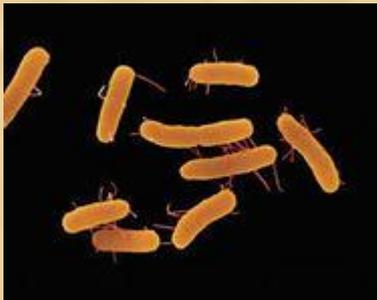
# ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

## ДИЗЕНТЕРИЯ



Возбудитель-  
дизентерийная  
амеба

## САЛЬМОНЕЛЛЕЗ



# БОТУЛИЗМ



БАКТЕРИИ  
БОТУЛИЗМА



УПОТРЕБЛЕНИЕ  
КОНСЕРВИРОВАННЫХ  
ПРОДУКТОВ

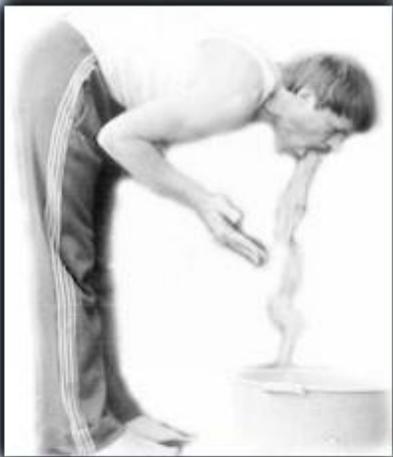
ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ: ТОШНОТА, БОЛЬ В ГОЛОВЕ,  
ЖИВОТЕ, РВОТА, НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ, МЫШЕЧНАЯ  
СЛАБОСТЬ, ПАРАЛИЧ МЫШЦ



## Оказание первой помощи при пищевых отравлениях:

### 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.

## Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний



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

# ИЗ ПЕРЕЧНЯ (1-9) ВЫБЕРИТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ (I- X) И ЗАШИФРУЙТЕ ИХ

1. Кариес
2. Дизентерия
3. Холера
4. Глистные заболевания
5. Ожирение
6. Гастрит
7. Отсутствие аппетита
8. Язва желудка
9. Цирроз печени

I. Инфекционные заболевания кишечника.

II. Источник – недоваренное, недожаренное мясо и рыба

III. Источник – грязные руки, вода, пища, посуда.

IV. Профилактика – чистота рук, овощей, фруктов, воды, пищи, посуды.

V. Результат нарушения гигиены ротовой полости.

VI. Профилактика – хорошо проваривать и прожаривать пищу.

VII. Результат плохой сортировки стола.

VIII. Результат курения, алкоголизма.

IX. Результат гиподинамии.

X. Результат нарушения режима дня и питания.