

**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

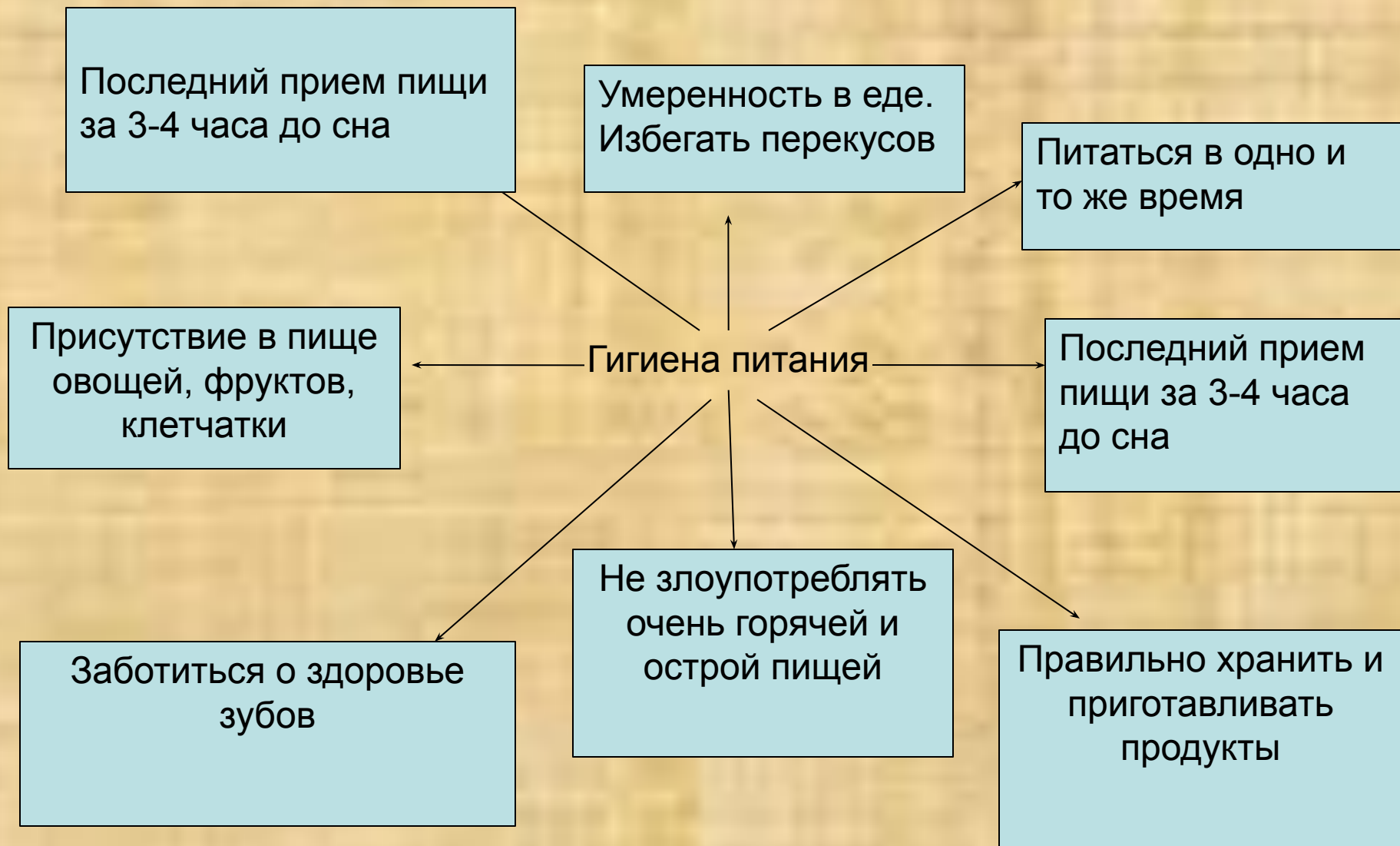
Можно ли разработать общие, универсальные правила питания, которые подошли бы человеку любого возраста, состояния здоровья, половой принадлежности, профессии?

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.