

Урок по теме: «Гигиена питания»



«Человек есть то, что он ест»

Г.Гейне

Цель урока:

Формирование знаний

- о гигиенических условиях нормального пищеварения
- о мерах профилактики желудочно-кишечных заболеваний

Найдите соответствие

орган

строение

функция

Этот отдел имеет длину 5-6 метров, слизистая оболочка внутренней поверхности образована ворсинками и кажется бархатистой;

Перемешивание и переваривание пищи, под действием ферментов расщепляются белки.

Начальный отдел пищеварительного канала, сюда открываются протоки трех пар крупных желез и многочисленные мелкие железы.

Происходит всасывание большей части воды, а бактериальная флора обеспечивает нормальное пищеварение.



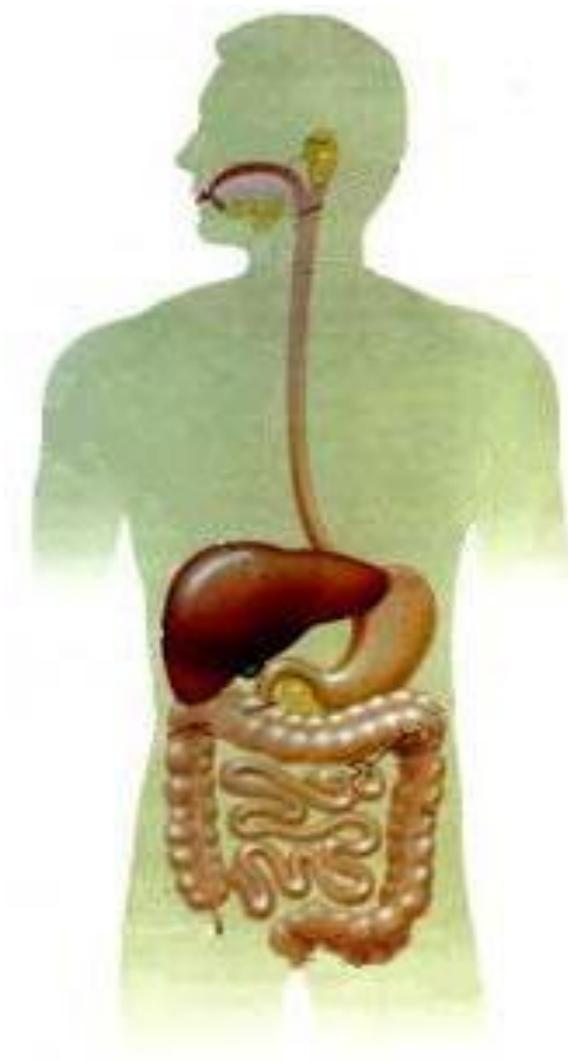
Происходит механическая обработка пищи, а под действием ферментов начинают расщепляться углеводы.

Длина этого отдела 1,5 метра, слизистая оболочка имеет складчатое строение и не имеет ворсинок;

Завершается расщепление питательных веществ до конечных продуктов, осуществляется их избирательное всасывание.

Самая широкая часть пищеварительного канала, грушевидной формы, внутренняя поверхность имеет складки и выстлана железистым эпителием;

Органы пищеварительной системы



Рациональное питание (от лат. *rationalis* - разумный) – это полноценное, разумное, правильное, регулярное питание.

Продукты питания – это продукты животного и растительного происхождения, используемые как в обработанном, так и в необработанном виде при питании человека.

Питательные вещества - это жизненно необходимые составные части пищи, используемые организмом как пластический материал для построения живого вещества клеток и служащие источником энергии, необходимой для его жизнедеятельности (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины)

Пирамида рационального питания



- 
- ***Грязные руки грозят бедой.***
 - ***Чтоб хворь тебя не сломила***
 - ***Будь аккуратней: перед едой***
 - ***Мой руки мылом.***

(В. Маяковский.)

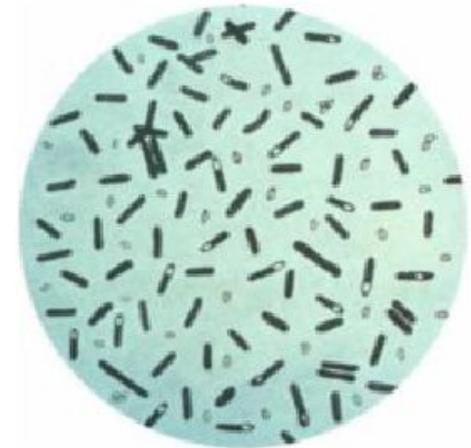
Желудочно-кишечные заболевания

Название заболевания	Причины заражения	Меры профилактики
Ботулизм		
Сальмонеллез		
Дизентерия		
Холера		
Гельминтозы		
Гастрит		

- **Описание приёма пищи школьником в течение одного дня.**
- **7.30** – первый приём пищи: бутерброд с колбасой твёрдого копчения и сливочным маслом, кофе с молоком.
- **10.40-** второй приём пищи: две булочки с маком и чай.
- **11.45** – третий приём пищи: плитка шоколада.
- **12.50** – четвертый прием пищи: угостили чипсами.
- **15.00** – пятый прием пищи: пельмени с кетчупом, запил пепси-колой.
- **15.15-17.00** – сон.
- **17.05** – шестой приём пищи: жареные пирожки с капустой, чай с сахаром.
- **18.00** – седьмой приём пищи: стакан йогурта.
- **19.00** – восьмой приём пищи: жареная картошка с грибами, стакан молока.
- **20.00** – девятый прием пищи: грецкие орехи.
- **21.00** – десятый прием пищи: чай с печеньем.
- **21.30** – сон.

Пищевые отравления

Ботулизм – тяжелое пищевое отравление, характеризуется поражением центральной нервной системы.



Clostridium botulinum

Меры профилактики:

- соблюдать санитарно-гигиенические правила приготовления и хранения пищи,
- не употреблять консервированные продукты, доброкачественность которых вызывает сомнение.

Сальмонеллез – острое кишечное инфекционное заболевание, вызываемое сальмонеллами.



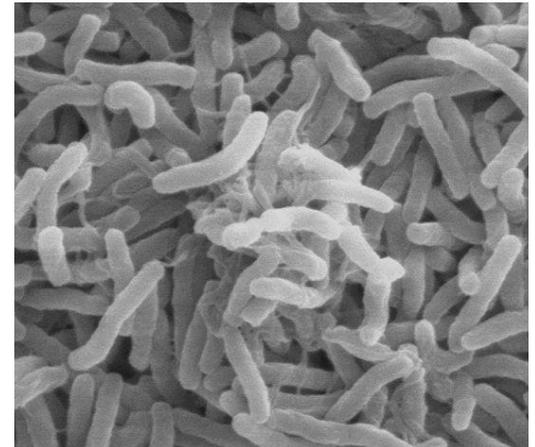
Salmonella

Меры профилактики сальмонеллеза:

- Приобретенные мясо, птицу и кулинарные изделия из них нужно хранить в холодильнике только в упакованном виде.
- При разделке сырого мяса, птицы необходимо пользоваться отдельными разделочными досками и ножами, которые после использования надо тщательно промывать с мылом в проточной воде и просушивать.
- Мясо, особенно птицу, после разделки надо подвергнуть тщательной тепловой обработке.
- Яйца перед употреблением должны быть обязательно промыты в проточной воде.

Кишечные инфекции

- **Дизентерия** – заразное кишечное заболевание, проявляющееся нарушением общего состояния и расстройством деятельности кишечника. Вызывается дизентерийными палочками.
- **Холера** — острая кишечная инфекция, вызываемая бактериями вида *Vibrio cholerae*.



Меры профилактики:

Индивидуальные:

- Чистота рук
- Мытье овощей и фруктов чистой водой
- Воздержание от потребления некипяченых воды и молока

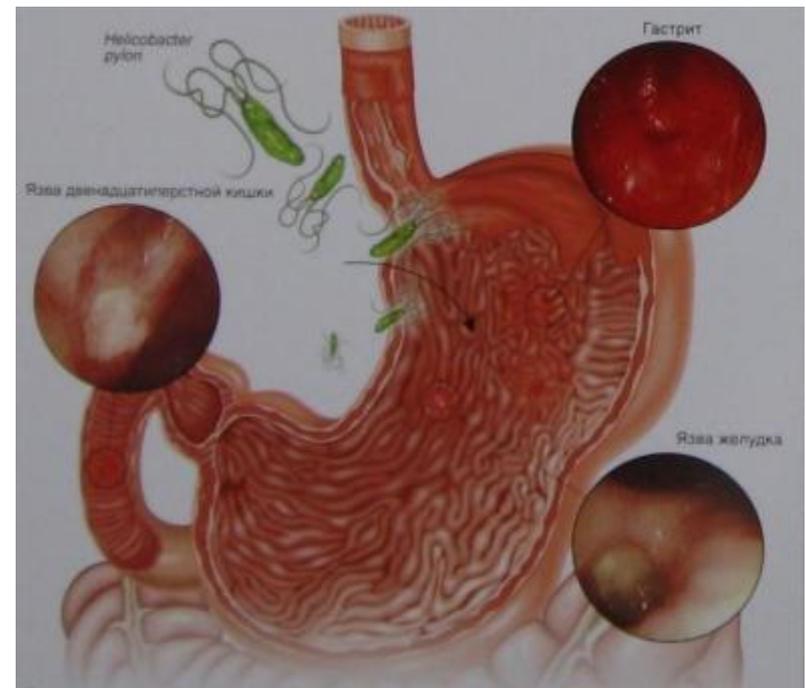
Общественные:

- Вакцинация
- Госпитализация больного
- Дезинфекция посуды, постельного белья, игрушек
- Чистота улиц, дворов

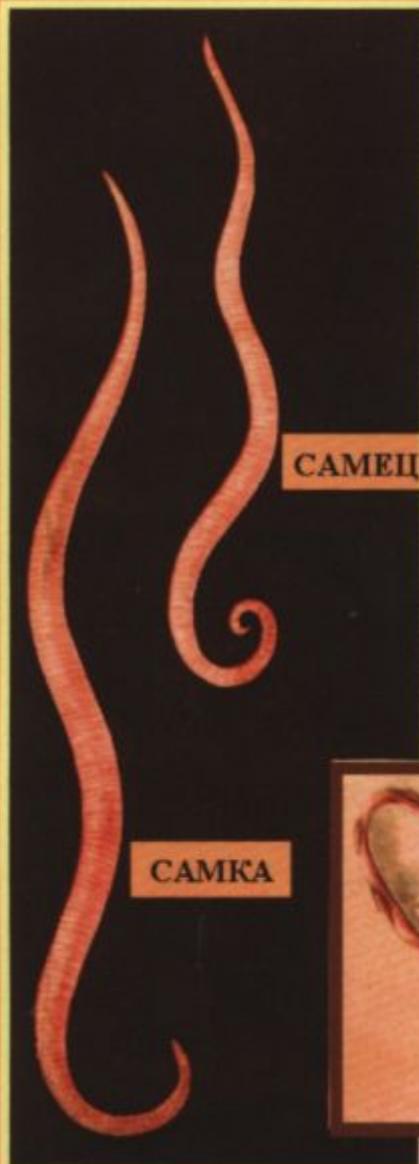
Гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка.

Меры профилактики:

- соблюдать режим питания;
- ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ рациона острую пищу;
- не употреблять алкогольные и табачные изделия;



Гельминтозы



Гельминтозы - паразитарные инвазии человека и животных, заражение которыми происходит пищевым или контактным путём. Гельминты распространены почти повсеместно и поражают большую часть населения планеты. У человека выявлено паразитирование более 270 видов гельминтов, но только 40 из них являются облигатными паразитами человека, остальные поражают людей случайно. Особенно подвержены гельминтным инвазиям дети.

Аскариды - круглые черви длиной 20-40 см. Самец несколько меньше самки и отличается от неё загнутым в виде крючка задним концом тела. Живут взрослые аскариды в тонких кишках; длительность их жизни - около года.

В кишечнике человека самка аскариды откладывает ежедневно 200 тысяч яиц, которые вместе с испражнениями больного выделяются наружу. В почве при определённой температуре и влажности и обязательном доступе кислорода в яйце развивается личинка. В бескислородной среде развитие личинки не происходит.



Меры профилактики:

- Кулинарная обработка всех пищевых продуктов.
- Сырые овощи, фрукты и ягоды промывать кипяченой водой.
- Соблюдать правила личной гигиены.

Из предложенных суждений выберите правильные

1. На различных пищевых продуктах указывается срок годности.
2. Возбудители ботулизма активно размножаются на воздухе.
3. Овощи и фрукты перед употреблением необходимо вымыть водой из любых источников.
4. Возбудители дизентерии, холеры плохо переносят действие прямого солнечного света, уничтожаются хлорной известью.
5. Причиной заражения инфекционными кишечными заболеваниями может стать неправильное хранение продуктов.
6. Желудочно-кишечные заболевания нередко называют болезнью чистых рук.
7. Если плохо проварить или прожарить мясо, то может возникнуть заболевание холера.
8. Мухи являются переносчиком дизентерии.
9. В помещении, где находился больной аскаридозом, проводят дезинфекцию.
10. Для предупреждения отравлений и пищевых инфекций надо соблюдать правила личной гигиены.



Мы едим для того, чтобы жить,
а не живем для того, чтобы есть

