

ГИГИЕНА ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО- КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО БИОЛОГИИ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА

Автор презентации
Невмержицкая Е.Н.
учитель биологии
МБОУ ДР
«Мало-Лученская
ООШ №13»

Задачи:

Образовательные: изучить признаки, причины желудочно-кишечных заболеваний и пути их профилактики.

Развивающие: совершенствовать умения работать с текстом, продолжать развивать умения анализировать, выделять главное, обобщать.

Воспитательные: совершенствовать навыки работы в группах, воспитывать чувства коллективизма, способствовать гигиеническому воспитанию учащихся.

**«Мы едим для того,
чтобы жить, а не
живём для того,
чтобы есть»
(Сократ)**

ПРАВИЛА ПРИЁМА ПИЩИ

1. Регулярное питание.

При регулярном питании вырабатывается условный рефлекс, следовательно, перед приемом пищи уже выделяется желудочный сок, что способствует лучшему перевариванию пищи.



2. Пища должна иметь привлекательный вид, приятный запах и вкус. Такая пища вызывает аппетит и способствует увеличению выделения желудочного сока.



3. Разнообразное питание.

Питательные вещества находятся в различных продуктах питания, поэтому необходимо употреблять в пищу разнообразную пищу. Много белков содержится в мясе, молочной продукции, бобовых.

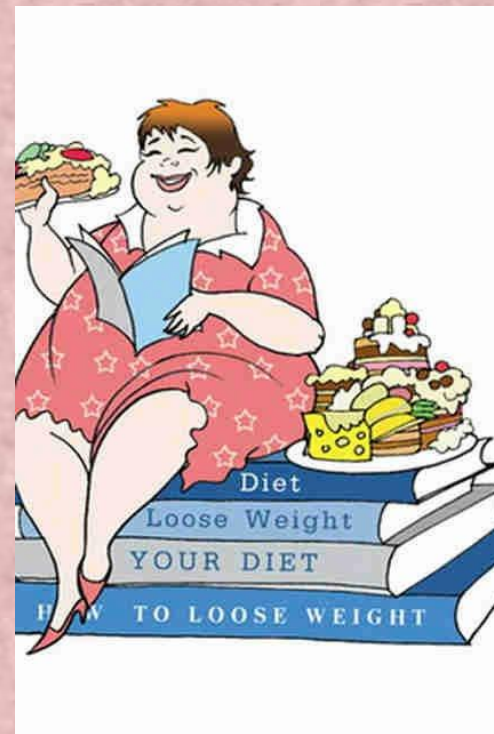
Жиры – орехи, растительные и животные жиры.

Углеводы – мучные и кондитерские изделия.



4. Умеренность в еде.

Переедание способствует отложению избытка питательных веществ, что ведет к ожирению. Не зря русская пословица гласит: Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу. Из-за стола необходимо выходить с чувством легкого голода, так как гуморальный сигнал о насыщении приходит на 20 минут позднее, после того, как человек уже сыт.



5. Есть не торопясь.

Тщательное пережевывание пищи способствует лучшей ее механической обработке.

6. Соблюдение правил личной гигиены.

Перед едой необходимо вымыть руки, чтобы не занести возбудителей инфекции в организм.



ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

1. Пищевое отравление может вызываться различными микроорганизмами, чаще всего это сальмонеллы, палочки ботулизма, холерный вибрион, дизентерийная палочка.
2. Попадая в организм, бактерии выделяют яд, который вызывает острое воспаление слизистой желудка, тонкой и толстой кишки. Симптомы: тошнота, рвота, боли в животе, головная боль, иногда судороги.

3. Инфекция передается через зараженные пищевые продукты – мясо, рыбу, молоко, салаты и т. д.

4. Наряду с желудочно-кишечными инфекциями часто встречаются и глистные заболевания, иногда протекающие так же остро, как и инфекционные. Признаки: отсутствие аппетита, похудание, схваткообразные боли в животе, тошнота, рвота, дисфункция кишечника, нарушение сна, повышение нервозности

5. Избежать пищевые отравления и глистные инвазии можно, соблюдая правила личной гигиены, режим и сроки хранения продуктов, технологию приготовления пищи.

ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ

1. Причинами гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки являются неправильное питание и образ жизни людей;
2. Избежать данные желудочно-кишечные заболевания можно, правильно питаясь и ведя разумный образ жизни.

Правильное питание - одна из основ здорового образа жизни!

Правильное рациональное питание позволяет сохранить и укрепить здоровье, предупредить многие заболевания и излечить существующие проблемы со здоровьем.



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!**