

Питание

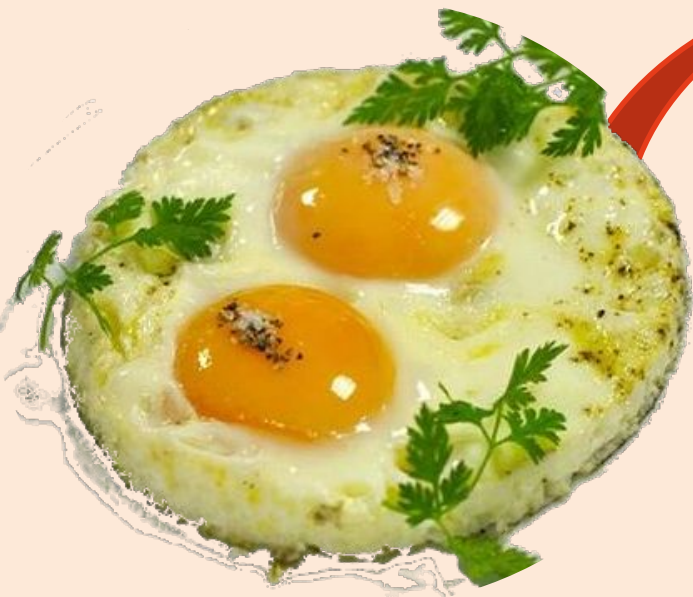


Питания

Учитель биологии
высшей
квалификационной
категории
МОУ «СОШ № 11»
г.Рязань
Есенина С.И.



1. ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВИД, ВКУС И ЗАПАХ ПИЩИ



Аппетит –

эмоциональное побуждение к
приему определенной пищи в форме
заведомого переживания
удовольствия от предстоящей еды.

ВЫДЕЛЕНИЕ
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ
СОКОВ

2. ПОСТОЯННОЕ ВРЕМЯ ПРИЁМА ПИЩИ



ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ УСЛОВНЫЙ ПИЩЕВОЙ
РЕФЛЕКС

3. В НАЧАЛЕ ЕДЫ ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ САЛАТЫ, БУЛЬОНЫ



УСИЛЕНИЕ
СОКООТДЕЛЕНИЯ



ВРЕДНО:



РАЗДРАЖАЮТ
ЖЕЛЕЗЫ ЖЕЛУДКА



3. В НАЧАЛЕ ЕДЫ ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ САЛАТЫ, БУЛЬОНЫ



УСИЛЕНИЕ
СОКООТДЕЛЕНИЯ



ВРЕДНО:



СНИЖАЮТ
АППЕТИТ



4. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ



пища
ускоряется
пища дробится
на мелкие
части

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ, СВЯЗАННЫЕ С КОМПОНЕНТАМИ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ



- Заменители сахара: сорбит, ксилит, маннит, мальтит.
Могут вызвать **понос, боль в животе, метеоризм**
- Ароматизаторы, полученные из корицы.
Могут вызвать **язвы в полости рта**
- Масла из надувающихся жевательных резинок типа "баббл гам".
Могут вызвать **воспаление кожи вокруг рта (периоральный дерматит)**
- Краситель хлорофилл (E140), ментол, антиоксидант бутилгидрокситолуол (E321).
Могут вызвать **аллергическую реакцию в виде крапивницы**
- Сахара, содержащиеся в некоторых видах жвачки.
Могут вызвать **кариес**
- Лакрица (солодка), содержащаяся в некоторых жвачках.
Может вызвать **повышение давления и опасное уменьшение количества калия в крови**



5. ИЗБЕГАТЬ СЛИШКОМ ОСТРОЙ ПИЦЦЫ



6. УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ ПЕРИСТАЛЬТИКУ



ПРАВИЛЬНЫЙ СОСТАВ ДНЕВНОГО ПИЩЕВОГО РАЦИОНА

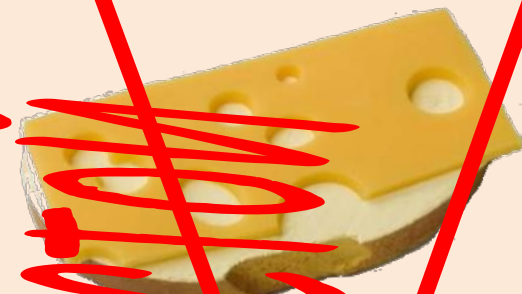


7. ПОСЛЕДНИЙ ПРИЁМ ПИЩИ – ЗА 1,5-2
ЧАСА
ДО СНА

бессонница
ожирение



8. ИЗБЕГАТЬ СУХОЯДЕНИЯ



~~ПОТРЕБИТЕЛИ~~

9. ПИЩА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОЧЕНЬ
ГОРЯЧЕЙ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ И

ИХ ПРОФИЛАКТИКА

• ПЕРОРАЛЬНО
• (ЧЕРЕЗ РОТ)
• ЧЕРЕЗ
• ПИЩУ



• ЧЕРЕЗ
• ГРЯЗНЫЕ РУКИ



БОТУЛИЗМ

возбудители

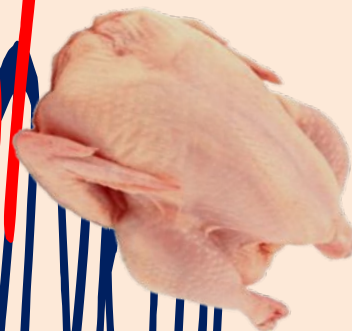
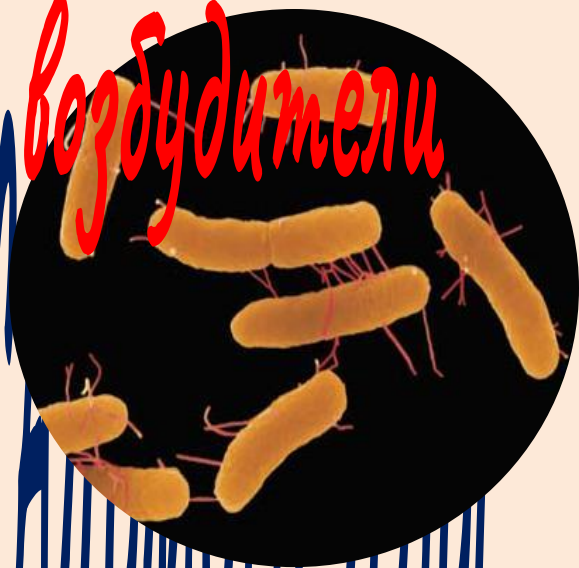
продукты



Поражается нервная система (нарушение зрения, глотания, изменение голоса). Смерть наступает от паралича дыхания.

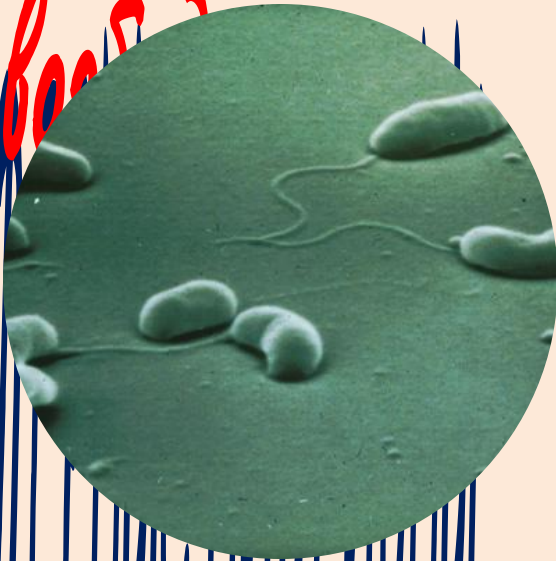
САЛЬМОНЕЛЛЁЗ

возбудители



Рвота, диарея, резь в животе, высокая t° , озноб, головокружение, мышечные судороги.

ХОЛЕРА



Поражение тонкого кишечника, водянистая диарея, рвота, быстрая потеря организмом жидкости с развитием различной степени обезвоживания вплоть до смерти.

ДИЗЕНТЕРИЯ



Высокая t° , боль в мышцах, суставах, озноб, головная боль, схваткообразная боль в левой половине живота. Стул многократный (20 и более раз в день) со слизью и кровью.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

1



ВЫПИТЬ 4-5 СТАКАНОВ ПРОХЛАДНОЙ
ВОДЫ;

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

2



ВЫЗВАТЬ РВОТУ, НАДАВИВ НА КОРЕНЬ
ЯЗЫКА;

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

3



ПРИНЯТЬ АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ (1
ТАБЛЕТКА НА 10 КГ МАССЫ ТЕЛА);

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

4



ВЫЗВАТЬ ВРАЧА.

Источники материалов:

1. <http://sochi-licey22.edusite.ru/images/bo1y.gif>
2. <http://www.smayli.ru/smile/edaa-799.html>
3. <http://www.smayli.ru/smile/edaa-1039.html>
4. http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/61/303/61303913_22.jpg
5. http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/57/14/57014508_iStock_000005662140Small.jpg
6. http://img-fotki.yandex.ru/get/3606/dtufy1.5/0_f4fa_38cf1ad_XL
7. <http://fantasyflash.ru/anime/drink/image/drink19.gif>
8. <http://bitmesra.ac.in/infectious/images1/campylobacteriosis.jpg>
9. http://www.bel.ru/pics/news/2007/10/11/26644_66025.jpg
10. <http://jujuku.files.wordpress.com/2009/11/salmonella-bacteria.jpg>
11. <http://s52.radikal.ru/i136/0810/c7/b8a6d777566d.jpg>
12. http://img-fotki.yandex.ru/get/16/zodiakkp2007.4/0_85d5_a70d8389_XL
13. <http://i146.photobucket.com/albums/r252/oricontest/dean9.gif>
14. <http://www.izvestiaur.ru/upload/iblock/3d9/voda-futuriti.com.jpg>
15. <http://www.smeshariki.ru/vimages/factsimages/fact426.jpg>
16. <http://a22003.rimg.info/icon/153113700004b0d4396e6e4e78dc117ff8eb94aa41.jpg>
17. http://img-fotki.yandex.ru/get/8/vibpxhgglzd.991/0_22da2_f10fbe53_XL
18. http://kul1nar.ru/uploads/posts/2010-09/1285851172_1540898.jpg
19. http://www.present4man.ru/images/autothumbs/images/cms/data/ev90793_sl_600_600.jpg

20. http://www.alfavitzdorovia.ru/_mod_files/ce_images/articles/piramida.jpg
21. <http://s45.radikal.ru/i107/0910/3f/ead2785faa44.jpg>
22. <http://www.open-food.ru/images/17.jpg>
23. <http://www.domovoy24.ru/upload/iblock/a6b/top-2.jpg>
24. http://www.foragro.ru/images/produce/myaso_kur/produce_myaso_kur_1_h_orig.jpg
25. http://www.savok.org/uploads/posts/2009-11/1259559116_rrrryer2.jpg
26. <http://stat8.blog.ru/lr/0916b9fdbbea99bd121e0847ab2f98a9>
27. <http://trademos.ru/data/wares/4ba35fe66ee21.gif>
28. <http://www.utkonos.ru/images/it/001/001/012/1011908P.jpg>
29. <http://medinfo.ua/file.php?000155df91464c32fb1c18a458154525>
30. <http://www.discovery-chel.ru/assets/word/moroz.jpg>
31. http://www.bembi.ru/system/pic.php?img_id=2134&qalid=53
32. <http://www.freelancejob.ru/upload/118/98842714726924.jpg>
33. http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/2940/
34. <http://potrebitel.net.ua/files/shvydka.jpg>
35. <http://tiny.abstractdynamics.org/archives/vomiting.jpg>
36. Колесов Д. В. Маш Р. Д., Беяев И. Н. Биология 8 класс, §35