Тема урока:

Гигиена питания и предупреждение желудочно-кишечных заболеваний.



Урок разработала учитель биологии
МОУ СОШ №11 муниципального образования
Щербиновский район село Шабельское
Краснодарского края
Слесаренко Светлана Петровна

Требования к пище, потребляемой человеком.

- *Должна быть разнообразной*
- *Должна быть достаточно калорийной*
- *Содержащиеся в ней белки, жиры и углеводы должны находиться в правильных соотношениях*
- *Пища должна содержать достаточное количество витаминов*

Режим питания:

Завтрак – 25% пищи

Обед – 50% пищи

Полдник – 10% пищи

Ужин – 15% пищи

Правила приема пищи



Нельзя злоупотреблять такими продуктами, как горчица, перец, уксус, лук

Влияние алкоголя на пищеварительную систему

Влияние алкоголя

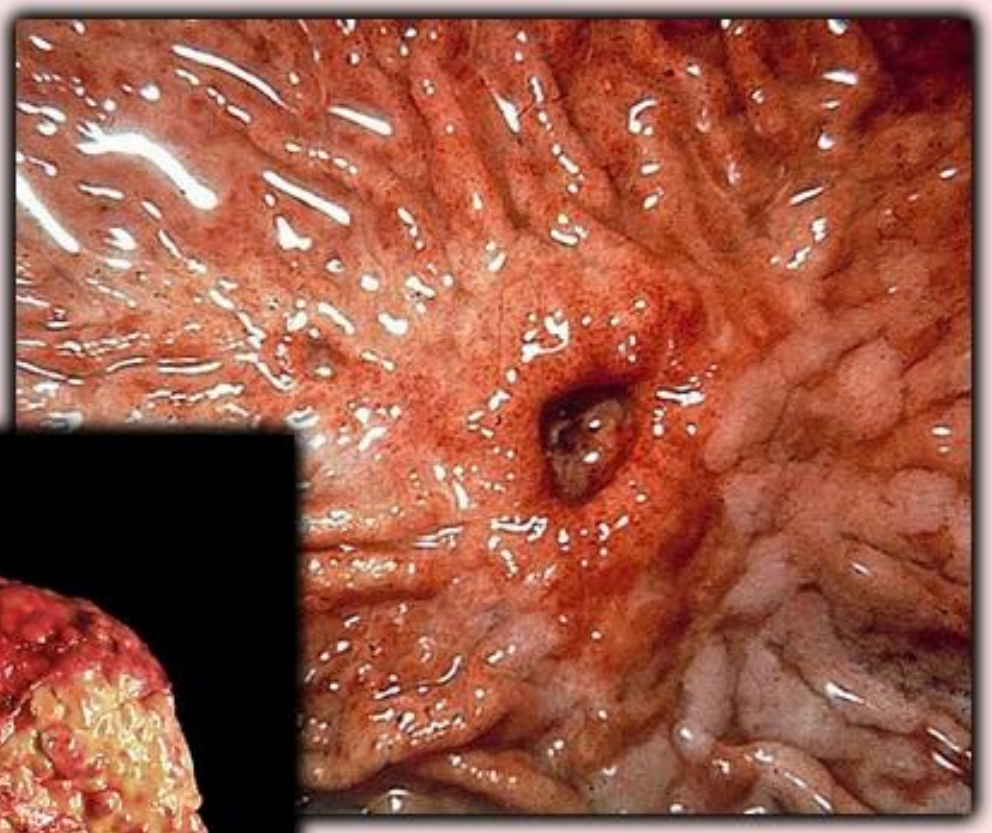


гастрит

рак желудка



Влияние алкоголя



язва желудка



цирроз печени

Желудочно-кишечные заболевания

Возбудители желудочно-кишечных заболеваний





Вместе с пищей в пищеварительную систему могут проникнуть болезнетворные микробы, вызывающие желудочно-кишечные заболевания.
Эти заболевания сопровождаются расстройством работы кишечника, болями в животе, повышением температуры.
При расстройстве пищеварения необходимо немедленно обратиться к врачу!

Пищевые отравления

1) Промыть желудок;
2) выпить крепкого сладкого чая;
3) лечь в постель





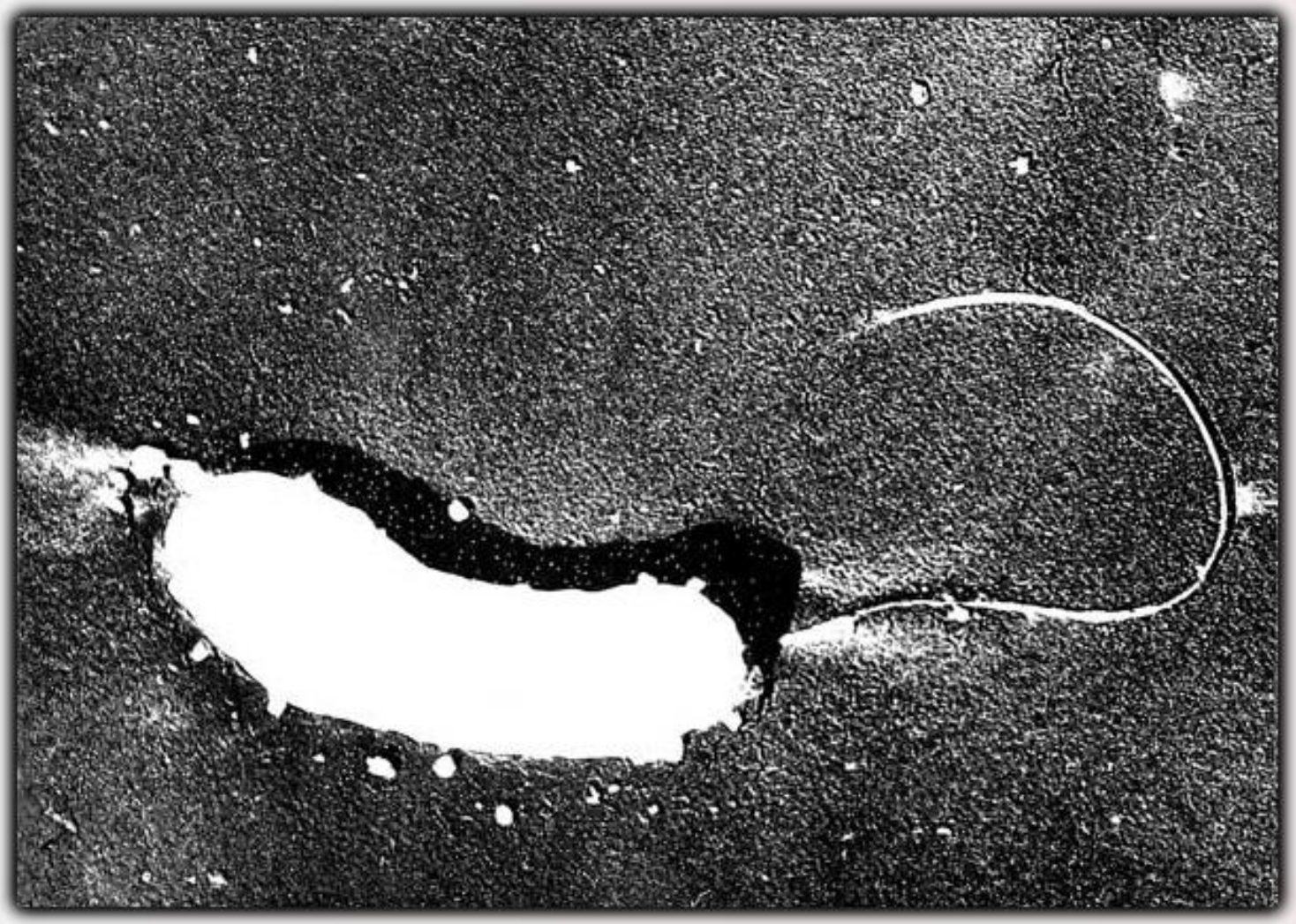


Симптомы: тошнота, рвота, боли в животе, расстройство кишечника, слабость

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.

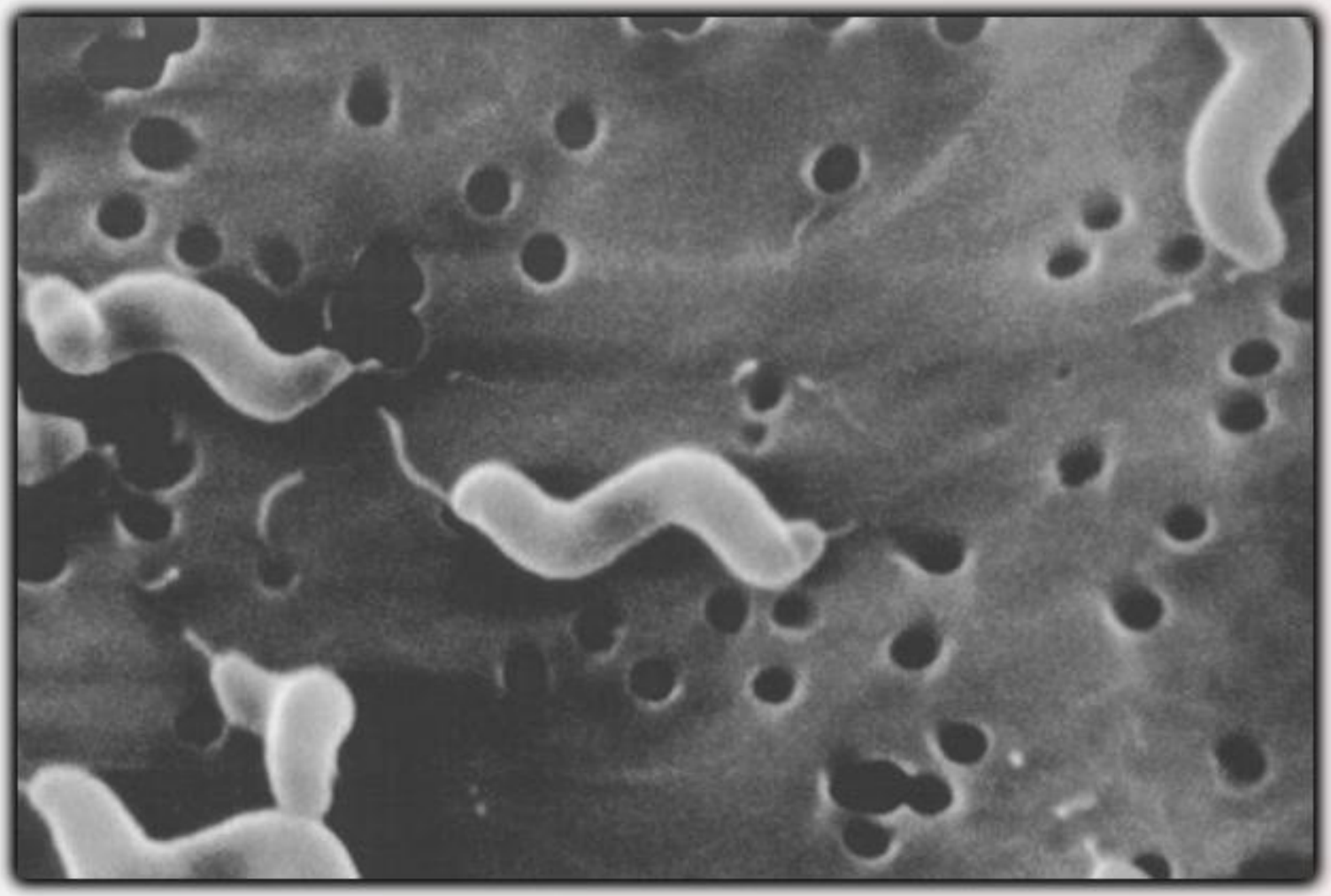
Болезнетворные микроорганизмы

Возбудители желудочно-кишечных заболеваний



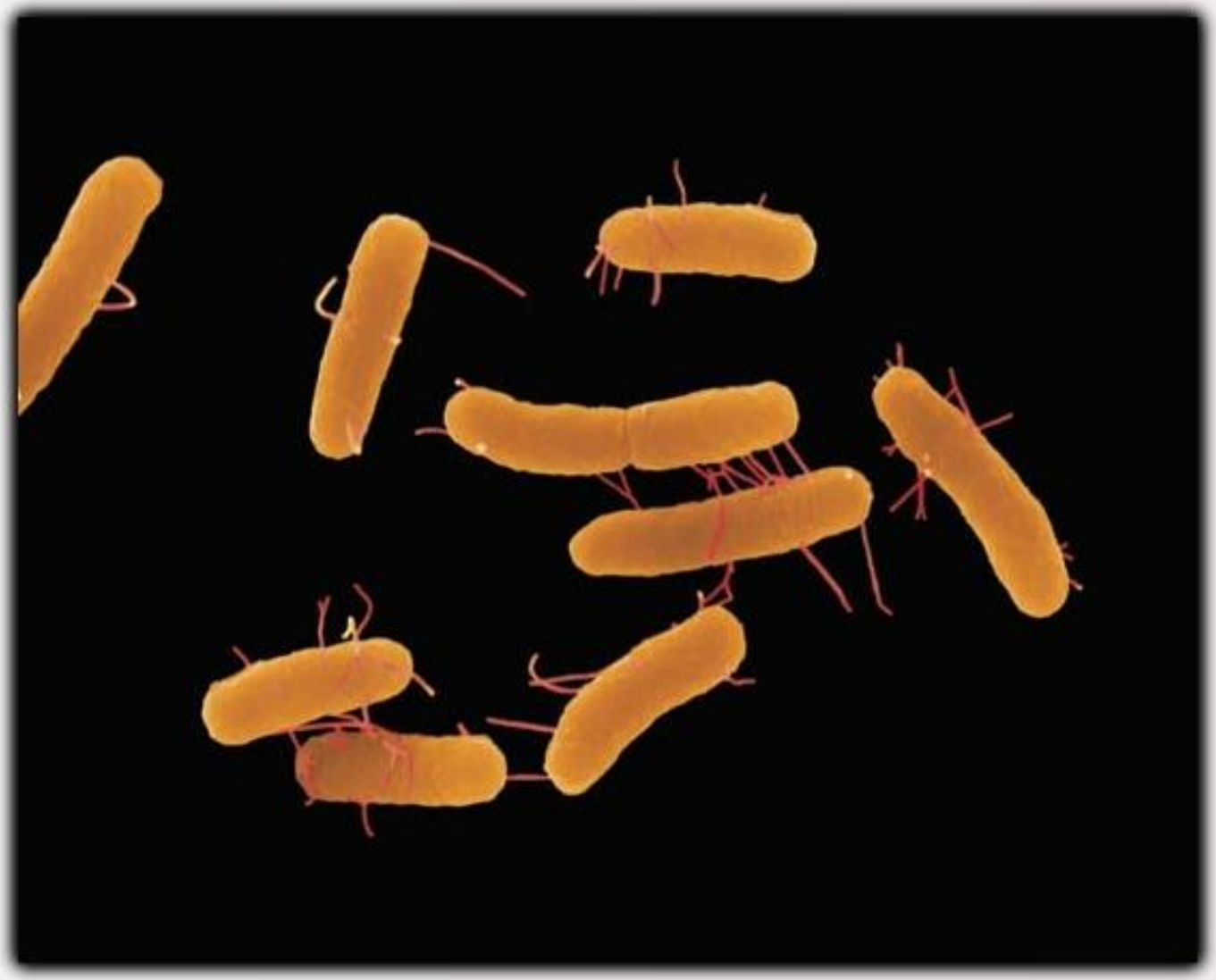
Холерный вибрион — возбудитель холеры

Возбудители желудочно-кишечных заболеваний



Возбудитель дизентерии

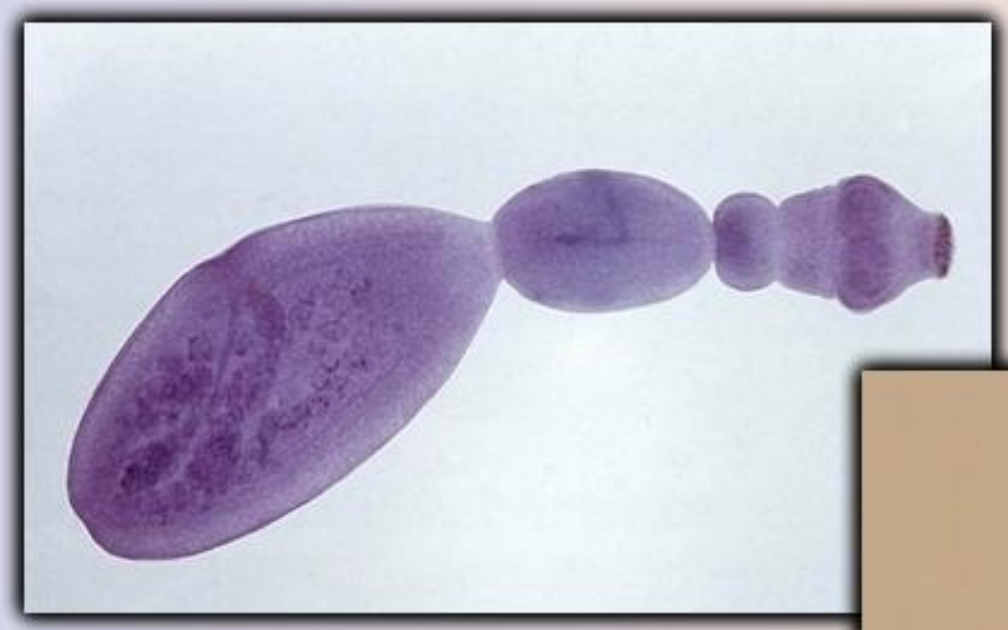
Возбудители желудочно-кишечных заболеваний



Сальмонелла — возбудитель брюшного тифа

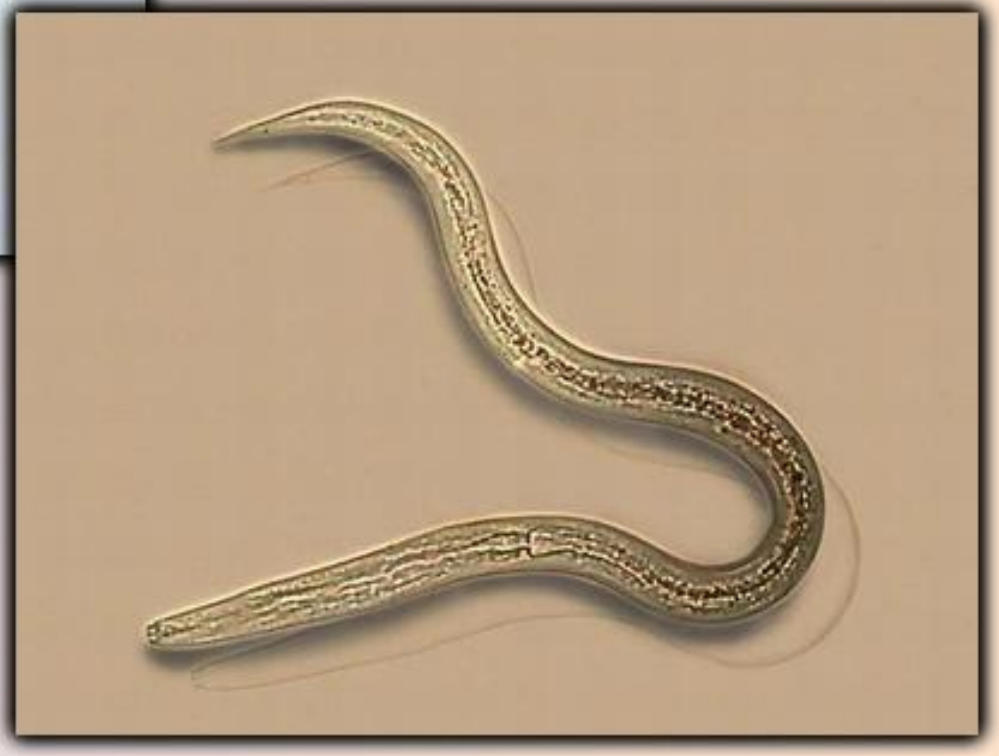
Глистные заболевания

Паразитические черви



эхинококк

аскарида



Паразитические черви

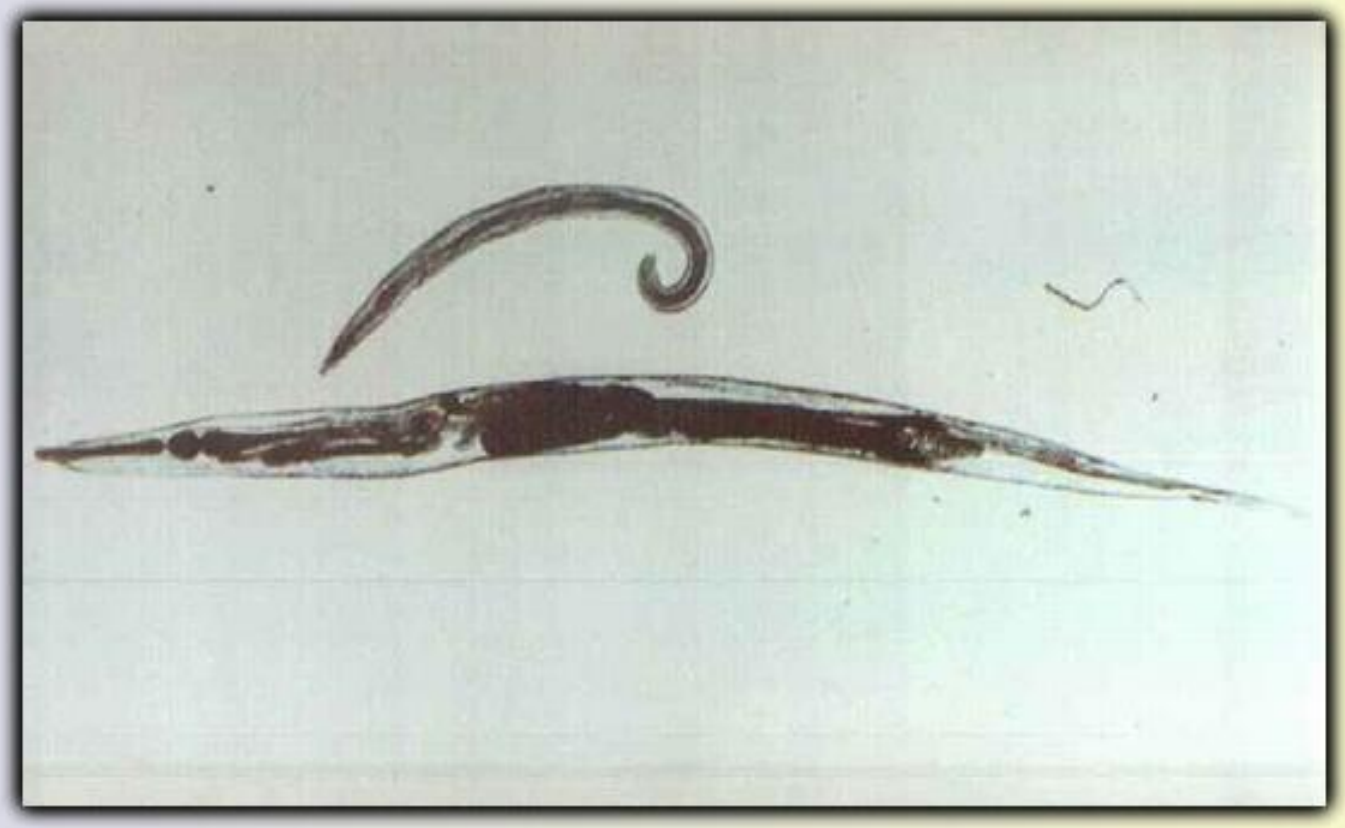


свиной цепень

бычий цепень



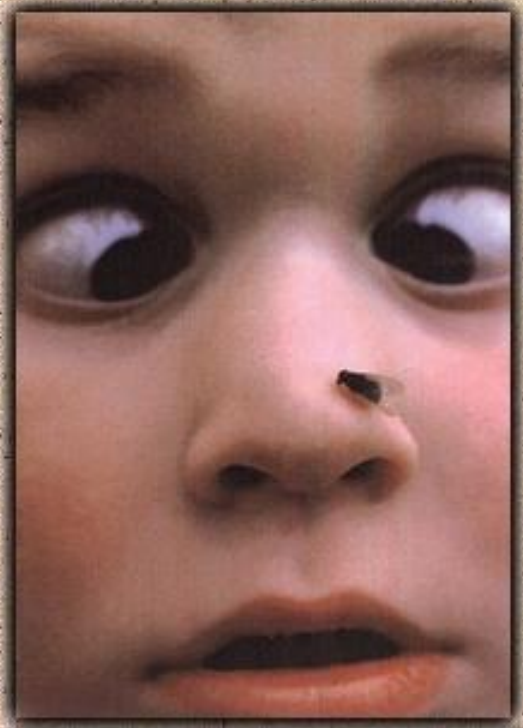
Паразитические черви



острица

Переносчики возбудителей













Мухи и тараканы — переносчики возбудителей желудочно-кишечных заболеваний

Правила гигиены











Важно соблюдать чистоту и правила гигиены в жилых помещениях

Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний







Необходимо следить за чистотой рук и соблюдать правила гигиены

Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний

Запомните!



нельзя есть немытые фрукты



нельзя пить сырую воду



необходимо стричь ногти

Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний











Необходимо следить за чистотой посуды, белья, одежды, помещений

Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний







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

Принципы здорового питания:

- Включайте в рацион разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему вещества;
- Постарайтесь не менее пяти раз в день есть фрукты и овощи;
- Не увлекайтесь солью и сахаром;
- Соблюдайте правила личной гигиены и ешьте только доброкачественные продукты;
- Не увлекайтесь животными жирами и жирными блюдами

Домашнее задание:

- Стр.159-161
- Вопросы «Подумайте» на стр. 160