

Консультация :

Профилактика желудочно –
кишечных заболеваний

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



Функции пищеварительного тракта



1 минута

Определение вкусовых качеств пищи, пережевывание, перемешивание со слюной



3 секунды

Проглатывание



2 - 4 часа

Пищеварение



3 - 5 часов

Всасывание



от 10 часов до нескольких дней

Дефекация

**Почему в школьном возрасте
часто развиваются желудочно-
кишечные заболевания ?**

Диетическое питание

- Диета при болезнях почек – бессолевая
- Диета при сердечно-сосудистых заболеваниях – уменьшение объема потребления жидкостей
- Диета при болезнях органов пищеварения – ограничение копченостей, сладостей, мясо желательно паровое

Практическое задание №1

- Вы отправляетесь в загородную экскурсию выберите продукты в дорогу: бутерброды с колбасой, отварное мясо, лимонад, йогурт, сок, шоколад, яблоко, жаренные пирожки, печенные пирожки, паровые котлеты, копченая курица, гамбургер, конфеты-леденцы, картофельные чипсы, сухарики, печенье.

Полезные продукты питания

















Продукты потребление которых необходимо ограничить



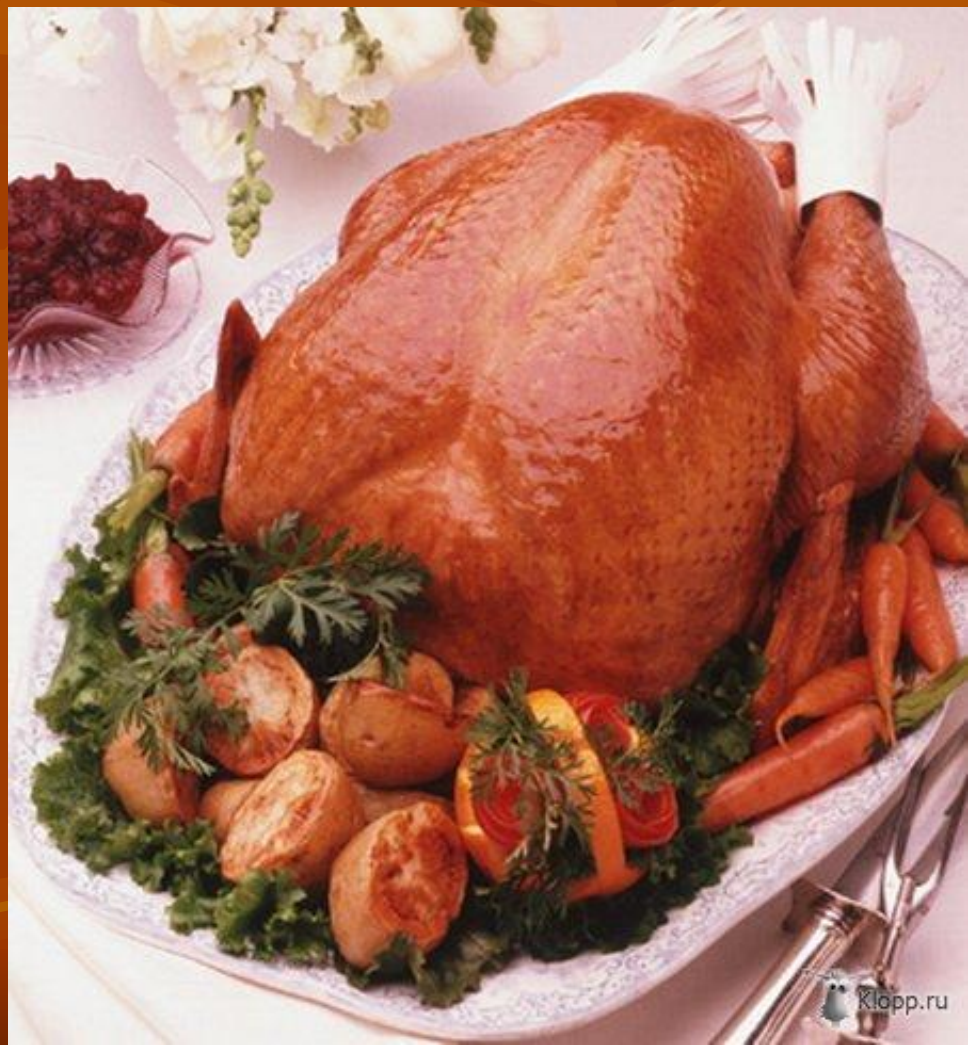


THE NEW YORK TIMES





Продукты которые не рекомендуются





Супер

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ

С ПАПРИКОЙ











Практическое задание №2

- Составьте список необходимых продуктов для 2-х дневного похода.
- Из выбранных вами продуктов предложите возможные варианты меню (что можно приготовить в походных условиях с учетом правильного питания).

Кодекс питания

- 1. Питаться разнообразно
- (пища должна включать яйца, молоко, творог, фрукты, каши, хлеб — организм тогда получает все необходимые питательные вещества).
- 2. Питаться регулярно
- (есть надо 4- 5 раз в день, и не позднее чем за 2 часа до сна).
- 3. Кулинария — ключ к здоровью
- (ешьте больше сырой, варенной, пареной пищи, ограничьте жареное, употребляйте больше растительных жиров).