

# 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.

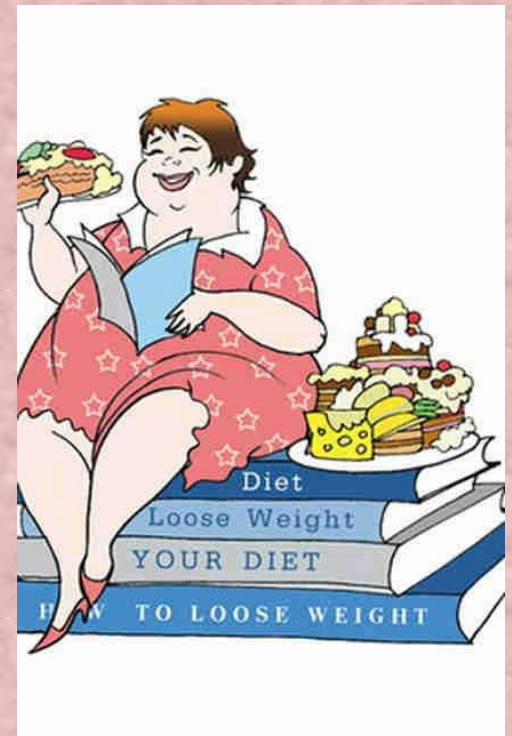
Жиры – орехи, растительные и животные жиры.

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!!!**