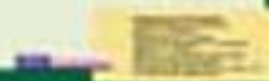


# Консультация :

Профилактика желудочно –  
кишечных заболеваний

# ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА



# 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

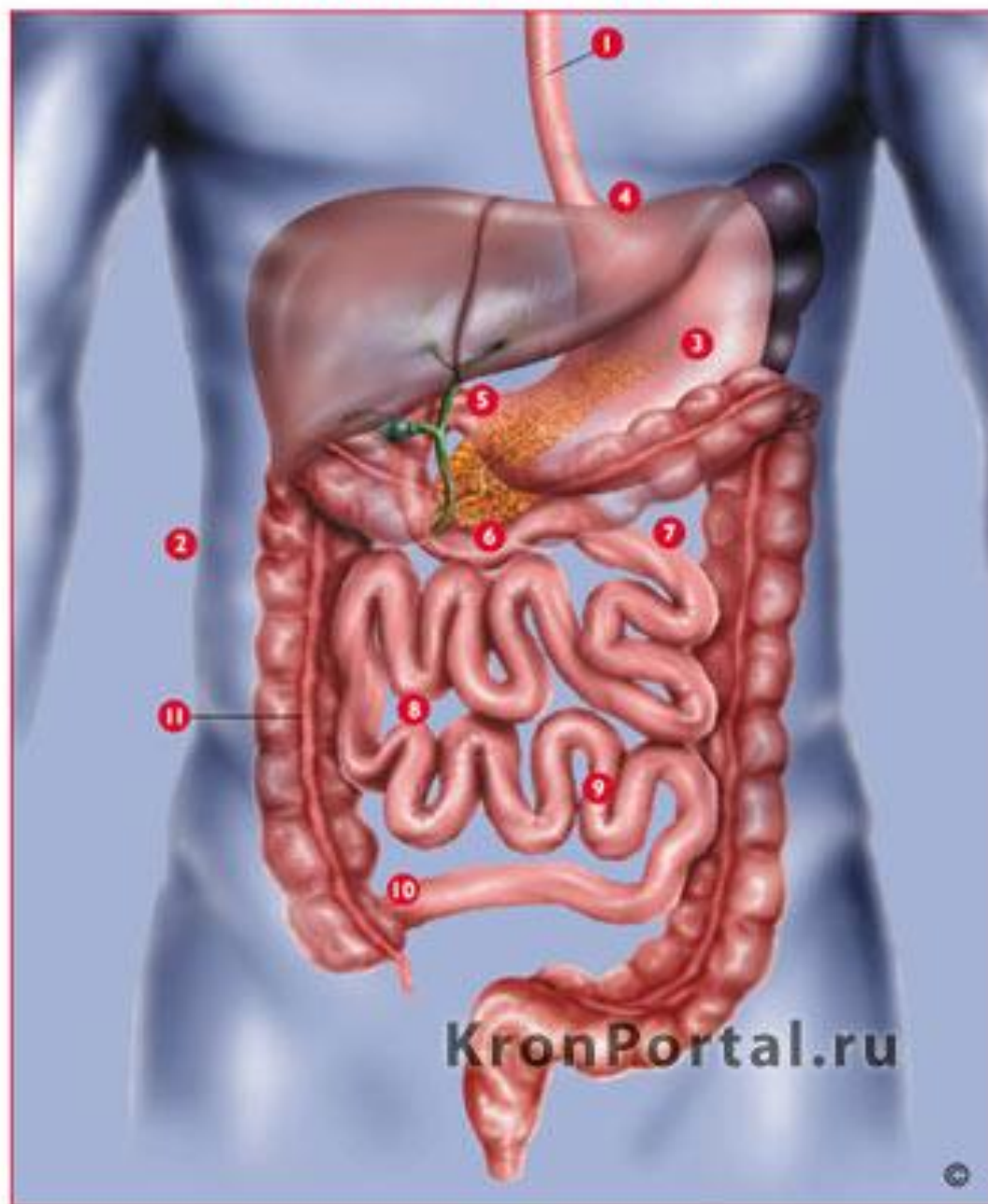
Всасывание



от 10 часов до нескольких дней

Дефекация

## Пищеварительная система





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















# БОРЩ

## Московский



ПРОВЕРЕНО

Вкусное может быть полезным

450 г

нет. в 100 г

Состав: свекла, капуста, морковь, лук, картофель, говядина, томатная паста, специи, соль, сахар, уксус, лимонная кислота.





















Campina

Fruttis

ПРИРОДНАЯ ЗАПЕКА  
БУДУЩЕГО МОЛОКА  
И ФРУКТОВ

Campina

Fruttis

ПРИРОДНАЯ ЗАПЕКА  
БУДУЩЕГО МОЛОКА  
И ФРУКТОВ

ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ

Campina

Fruttis

ПРИРОДНАЯ ЗАПЕКА  
БУДУЩЕГО МОЛОКА  
И ФРУКТОВ

ЗЕЛЕНАЯ ЯБЛОКА

125 г

605627 000516

605627 000516























# Продукты потребление которых необходимо ограничить





ТЕЛЕГРАФ



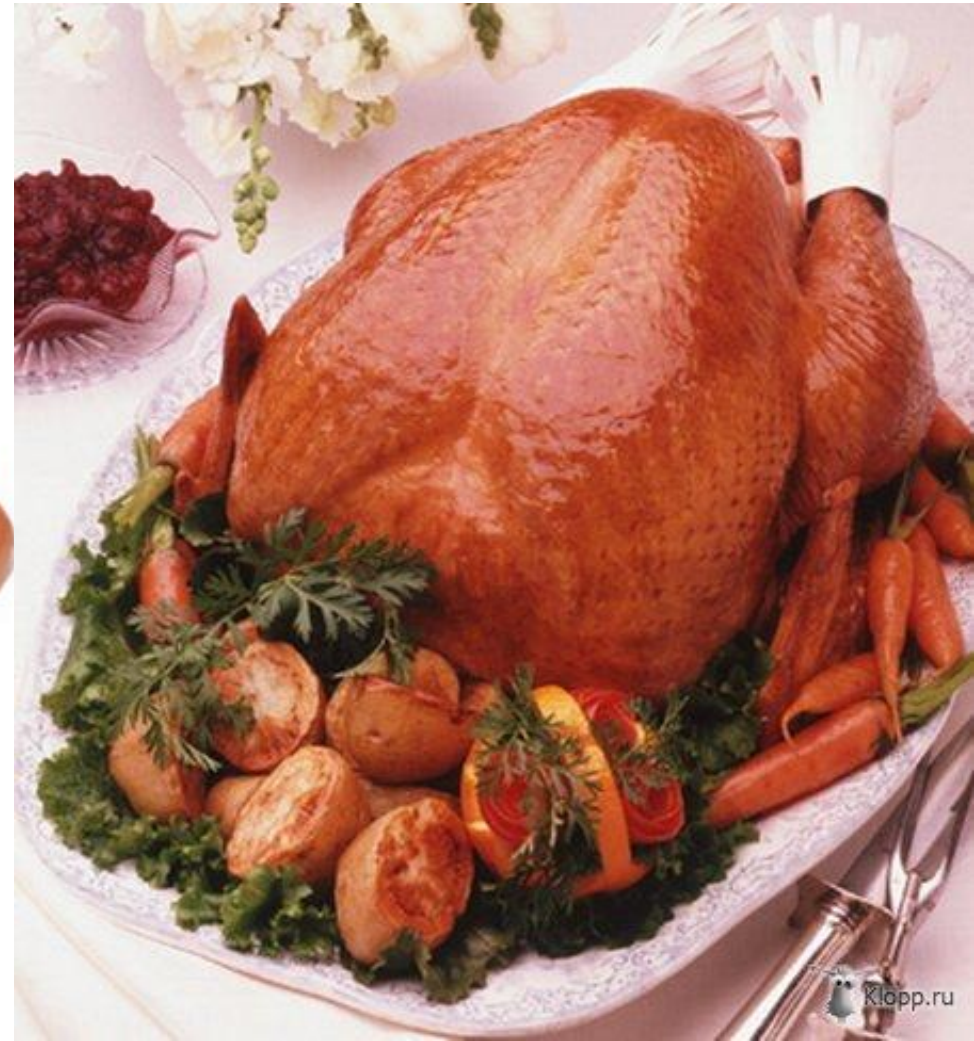








# Продукты которые не рекомендуются











# 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).