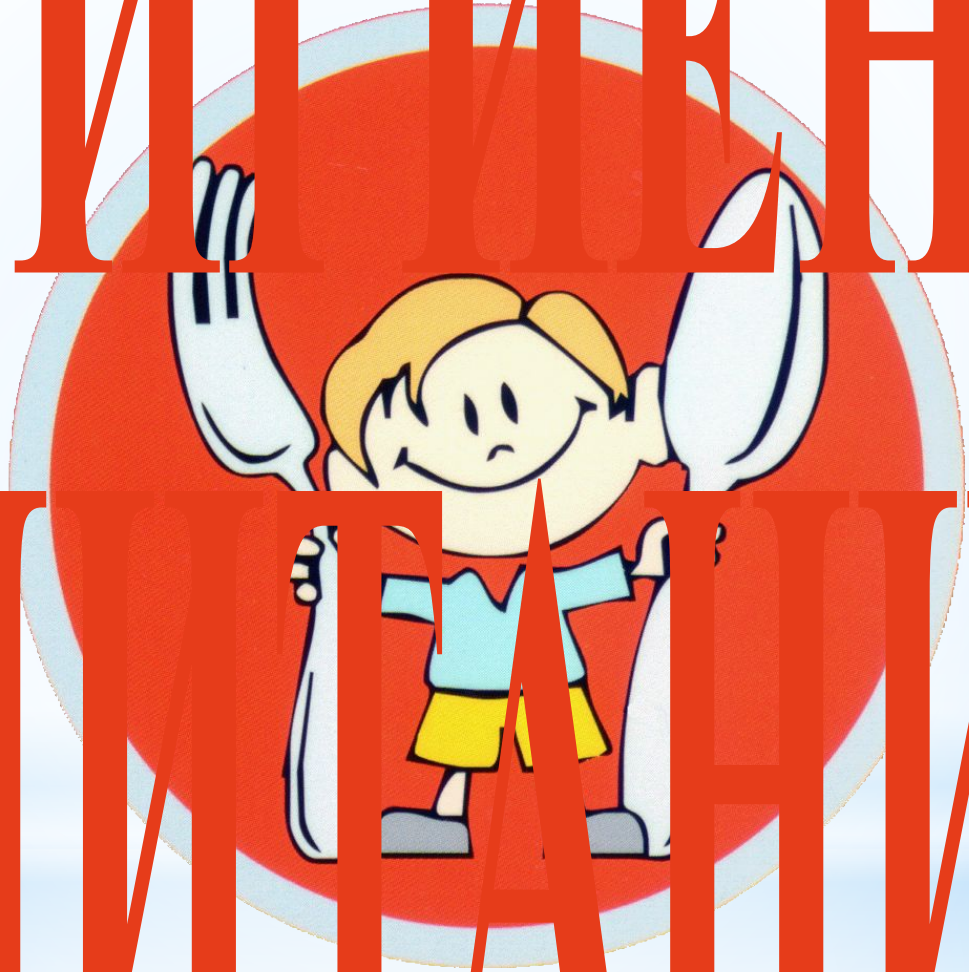


ПРИНЦЕССА



ПРИНЦЕССА



* Как ты питаешься ?

1	Завтракал ли ты?	Да 18	Нет 9
2	Что ты ел на завтрак?	Бутер брод, чай	
3	Считаешь ли ты ,что завтрак необходим?	20	7
4	Сколько раз ты ешь в день?	3-19 4,5-5	1-3
5	Злоупотребляешь ли ты сахаром ,сладкими блюдами, солью, солеными продуктами?	22	5
6	Имеешь ли ты привычку переедать?	15	12
7	Часто ли ты жуешь «жевательную резинку» и сколько времени?	22 (30 м.-6ч.)	5
8	Питаешься ли ты блюдами быстрого приготовления («просто добавь воды»)?	21	6

9	Ешь ли ты хлеб грубого помола?	7	20
10	Ешь ли ты каждый день молочные продукты?	17	10
11	Что ты пьешь чаще всего в день? сок, чай, воду ,кофе, молоко?	Чай,мо- локо	
12	Что ты часто ешь? рыбу, мясо. куриное мясо	Куриное мясо	
13	Часто ли ты пьешь газированные напитки?	11	16
14	Ешь ли ты каждый день овощи и фрукты?	19	8
15	Считаешь ли ты, что ешь только полезные для здоровья продукты?	22	5
16	Считаешь ли ты , что здоровые привычки в питании помогут тебе сохранить и укрепить здоровье?	27	



Тема урока

• Гигиена питания

Цель обучения

- 8.1.2.4 выявлять причины болезней пищеварительного тракта и пищевых отравлений

- Изучить правила приема пищи
- Назвать болезни пищеварительного тракта и пищевых отравлений;

Цели урока

- выявить причины болезней пищеварительного тракта и пищевых отравлений.

- изучить правила

TRABUNIA NAMA





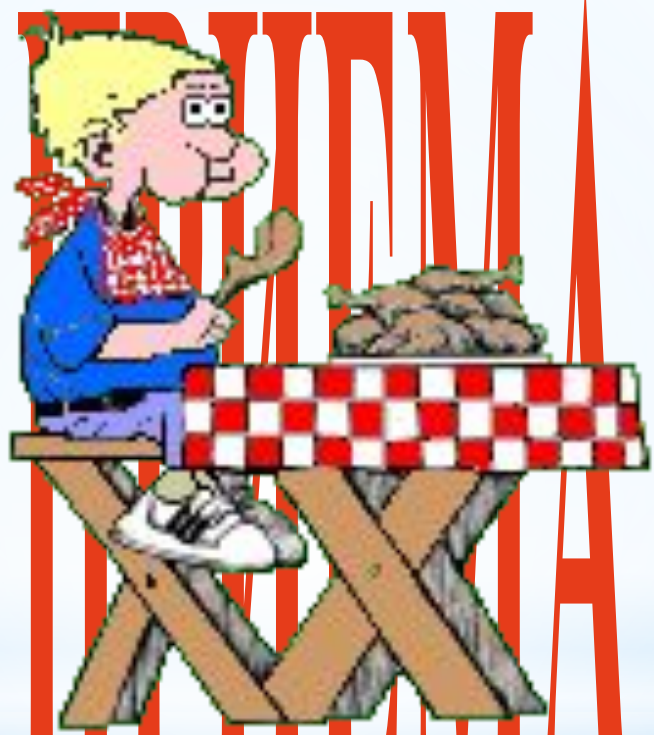
Авиценна

**В еде не будь до всякой пищи падох,
Знай точно время, место и порядок.
Спокойно, не спеша, без суеты
В день раз иль два питаться должен
ты.**

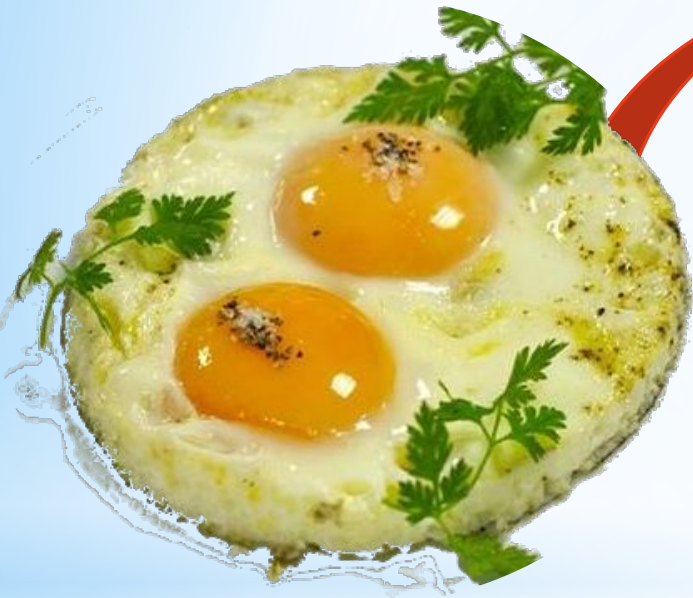
**Питайся, если голод ощутил,
Еда нужна для поддержанья сил
Зубами пищу измельчай всегда,
Полезней будет, впрок пойдет еда
В компании приятной, честь по чести
Есть следует в уютном, чистом месте
Тому на пользу мой совет пойдет,
Кто ест и пьет достойно в свой черед.**

Авиценна.

||



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

ПОСТОЯННОЕ ВРЕМЯ ПРИЁМА ПИЦЦЫ



ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ УСЛОВНЫЙ ПИЩЕВОЙ
РЕФЛЕКС

В НАЧАЛЕ ЕДЫ ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ САЛАТЫ, БУЛЬОНЫ



УСИЛЕНИЕ
СОКОТДЕЛЕНИЯ



ВРЕДНО:



РАЗДРАЖАЮТ
ЖЕЛЕЗЫ ЖЕЛУДКА



В НАЧАЛЕ ЕДЫ ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ САЛАТЫ, БУЛЬОНЫ



УСИЛЕНИЕ
СОКОТДЕЛЕНИЯ



ВРЕДНО:



СНИЖАЮТ
АППЕТИТ



ПИЦЦА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОЧЕНЬ
ГОРЯЧЕЙ

ОЖОГ ПИЩЕВОДА
И ЖЕЛУДКА



< 50°C



ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ



пища
ускоряется
пищеварение
пища дробится
на мелкие
части

ИЗБЕГАТЬ СЛИШКОМ ОСТРОЙ ПИЦЦЫ



УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ,
СТИМУЛИРУЮЩИЕ ПЕРИСТАЛЬТИКУ



ИЗБЕГАТЬ СУХОЯДЕНИЯ



ПОСЛЕДНИЙ ПРИЁМ ПИЩИ -

ЗА 1,5-2 ЧАСА

ДО СНА

бессонница
ожирение





* Правила приема пищи

1. Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций.
2. Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов. Кушайте их целиком или в виде салатов.
3. Сырые овощи и фрукты употреблять не следует после пищи! Есть фрукты на десерт - вредно!
4. Тщательно пережевывайте пищу.
5. Ешьте не торопясь, делайте перерывы между блюдами - хотя бы 5, а лучше 10 минут. Завтрак и ужин должны продолжаться не менее получаса, обед - не менее 40 минут.
6. Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее часа после еды.
7. Не употребляйте очень холодную (значительно ниже комнатной температуры) и очень горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки. Нежелательно сочетать в одном приеме пищи холодные и горячие блюда.
8. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае легкой работы и не менее получаса в случае тяжелой физической. А при серьезных занятиях спортом перерыв между окончанием еды и началом тренировки должен составлять не менее часа.

Рациональное питание - лучше всех диет



* ПРАВИЛЬНЫЙ СОСТАВ ДНЕВНОГО ПИЩЕВОГО РАЦИОНА



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**



* Стоматологи считают, что ожидаемый результат от жевательной резинки-профилактика кариеса- очень, очень поверхностный. Для того, чтобы принести пользу своему жевательному аппарату и удалить остатки пищи жевать резинку надо всего 2-3 минуты 1-2 раза в день после еды.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ И

ИХ ПРОФИЛАКТИКА

- ПЕРОРАЛЬНО
- (ЧЕРЕЗ РОТ)
- ЧЕРЕЗ
- ПИЩУ



- ЧЕРЕЗ
- ГРЯЗНЫЕ РУКИ



***Болезни пищеварительного тракта**

Бактериальное пищевое отравление

Гастроэнтерит

Сальмонеллёз

Бактериальная дизентерия

Глистные инвазии

Брюшной тиф

Ботулизм

Холера

Разделитесь на 4 группы:

- 1- пищевое отравление.
- 2 - дизентерия
- 3 - ботулизм
- 4 -заболевания, вызываемые паразитическими червями



Создайте продукт учебной деятельности на свой выбор (брошюра, анимация, схема).

продукт на выбор (брошюра, буклет, рисунок, схема).

Ознакомьтесь с критериями оценивания задания:



1. *Определены симптомы заболевания.*
2. *Установлены причины заболевания.*
3. *Определен возбудитель заболевания.*
4. *Описаны меры оказания первой помощи больному.*
5. *Описаны меры профилактики.*



Представление результатов в виде упражнения «РЫНОК».



Взаимооценивание

«зеленый» - соответствует всем критериям оценивания;

«желтый» - имеются недостатки;

«красный» - необходимо доработать.

Раскрытие темы

Использование терминологии

Участие всех участников группы

Регламент

* БОТУЛИЗМ

возбудители

ПРИЧИНЫ

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

* БОТУЛИЗМ

возбудители

ПАРАЛИЧ



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

* САЛЬМОНЕЛЛЁЗ

возбудители

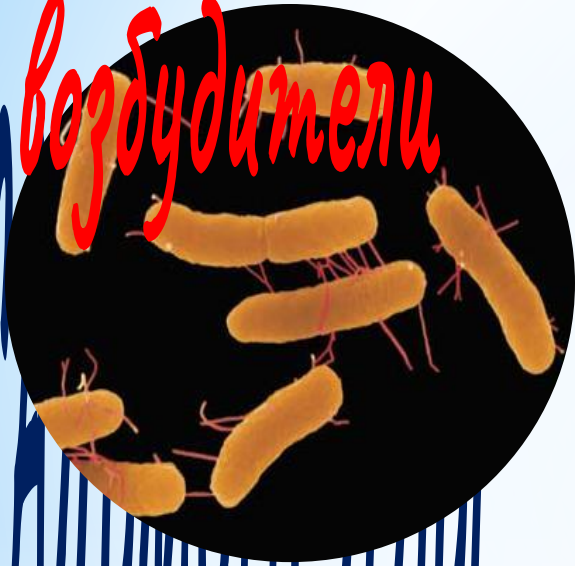


ПРИЧИНЫ

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

* САЛЬМОНЕЛЛЁЗ

возбудители



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

* 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.

ДИЗЕНТЕРИЯ

возбудитель



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

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.

РЕФЛЕКСИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛЕСТНИЦА УСПЕХА»



Умею.....



Понимаю.....

Знаю.....



Домашнее задание:

*Записать правила приема пищи ,
подготовиться к СОР.*

