

Гигиена питания и
предупреждение
желудочно-кишечных
заболеваний

Итоговый урок по теме
«Пищеварение»

Цель урока:

1. Образовательная

- Обобщить знания по системе пищеварения
- Ознакомить с основными факторами правильного питания
- Сформировать представления о правильном питании
- Сформировать представления о ж-к заболеваниях и мерах их предупреждения

2. Развивающая

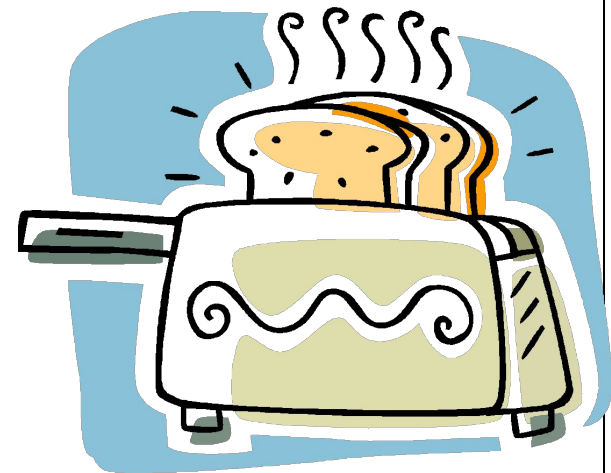
- Продолжить формирования умения сравнивать на примере построения пирамиды питания

3. Воспитательные

- Формирование убеждений о здоровом образе жизни

Зачем люди питаются?

- Жить
- Расти
- Для удовольствия
- Чтобы оставаться здоровыми
- Чтобы успокоиться
- Чтобы отметить важное событие
- Чтобы получать энергию



Как вы питаетесь?

- Разнообразно
- По- режиму
- Наспех
- Всухомятку
- Перед телевизором
- За чтением
- За столом

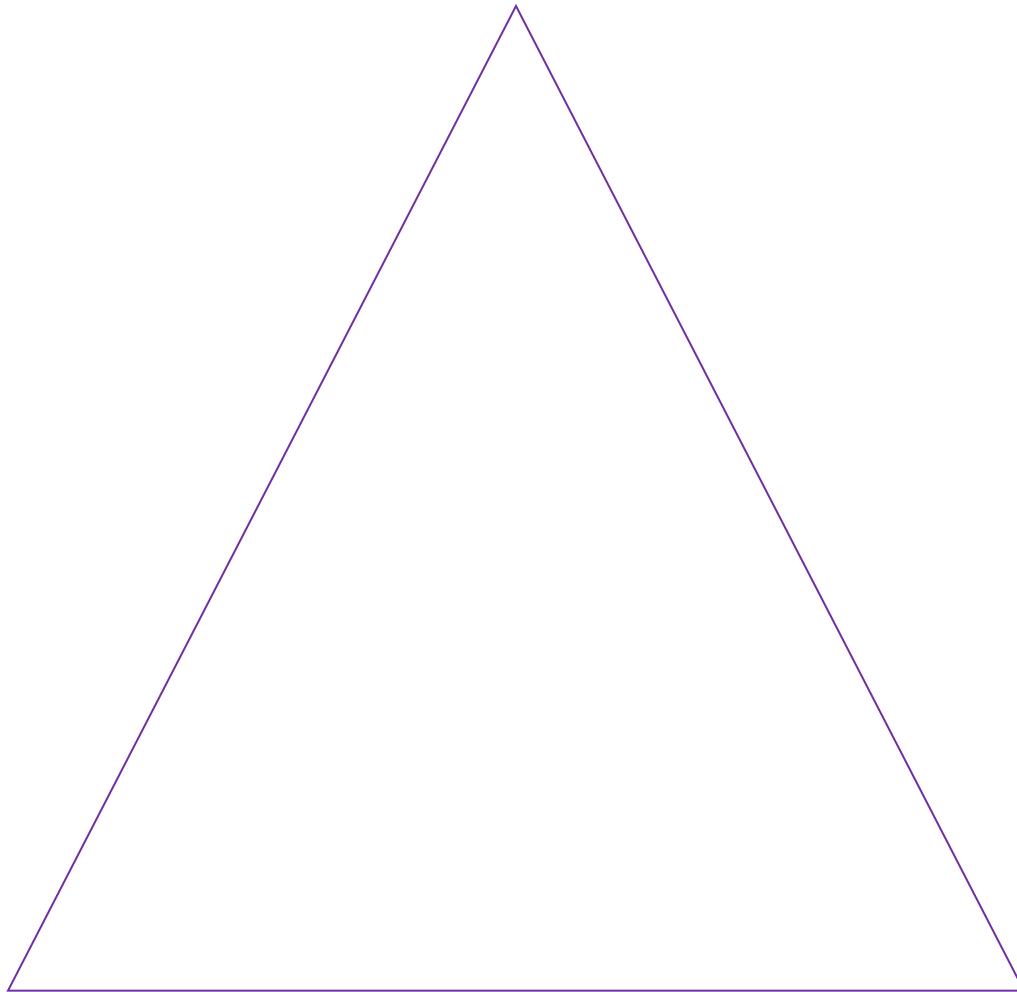


Что значит для вас пицца?

- Традиция
- Средство выживания
- Нечто съедобное
- Ощущение защищенности
- Средство общения
- Источник развлечения
- Средство обогащения энергией



Рисуем пирамиду питания



Пирамида питания

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров



ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день



**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день



ФРУКТЫ
2-4 порции в день



ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций

Культура питания

Модуль



Экспресс- конференция

Заболевания желудочно-кишечного тракта

- Пищевое отравление
- Болезни грязных рук
- Глистные заболевания
- Гастрит, язва



**Будьте
здоровы!**