

**Гигиена питания.
Предупреждение
желудочно-
кишечных
заболеваний.**



Правила гигиены питания



Пища должна быть разнообразной



Особенно полезна
свежеприготовленная
пища, обладающая
приятным внешним
видом, запахом и вкусом



**В пищу должны
обязательно
употребляться
сырые овощи
и фрукты**



**Нужно принимать пищу в
одни и те же часы**



**• За обедом
полезно
сначала
съесть
овощной
салат и суп**





**Во время еды
вредно читать
и разговаривать**



- **Нужно хорошо пережевывать пищу**



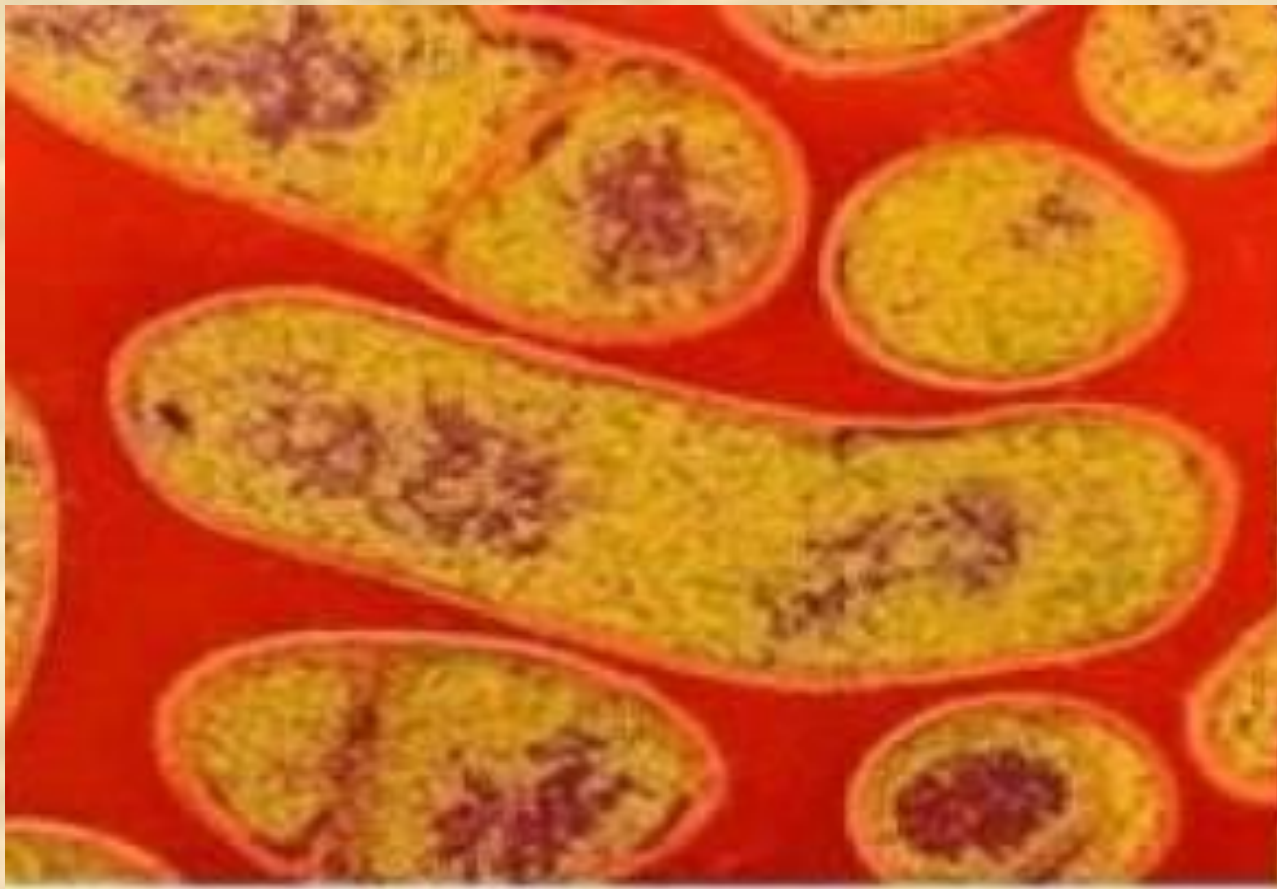
**Вредно съедать за один
раз много пици,
особенно на ночь**

**Скоропортящиеся
продукты нужно
хранить в
холодильнике**



Желудочно- кишечные заболевания

Палочки ботулизма

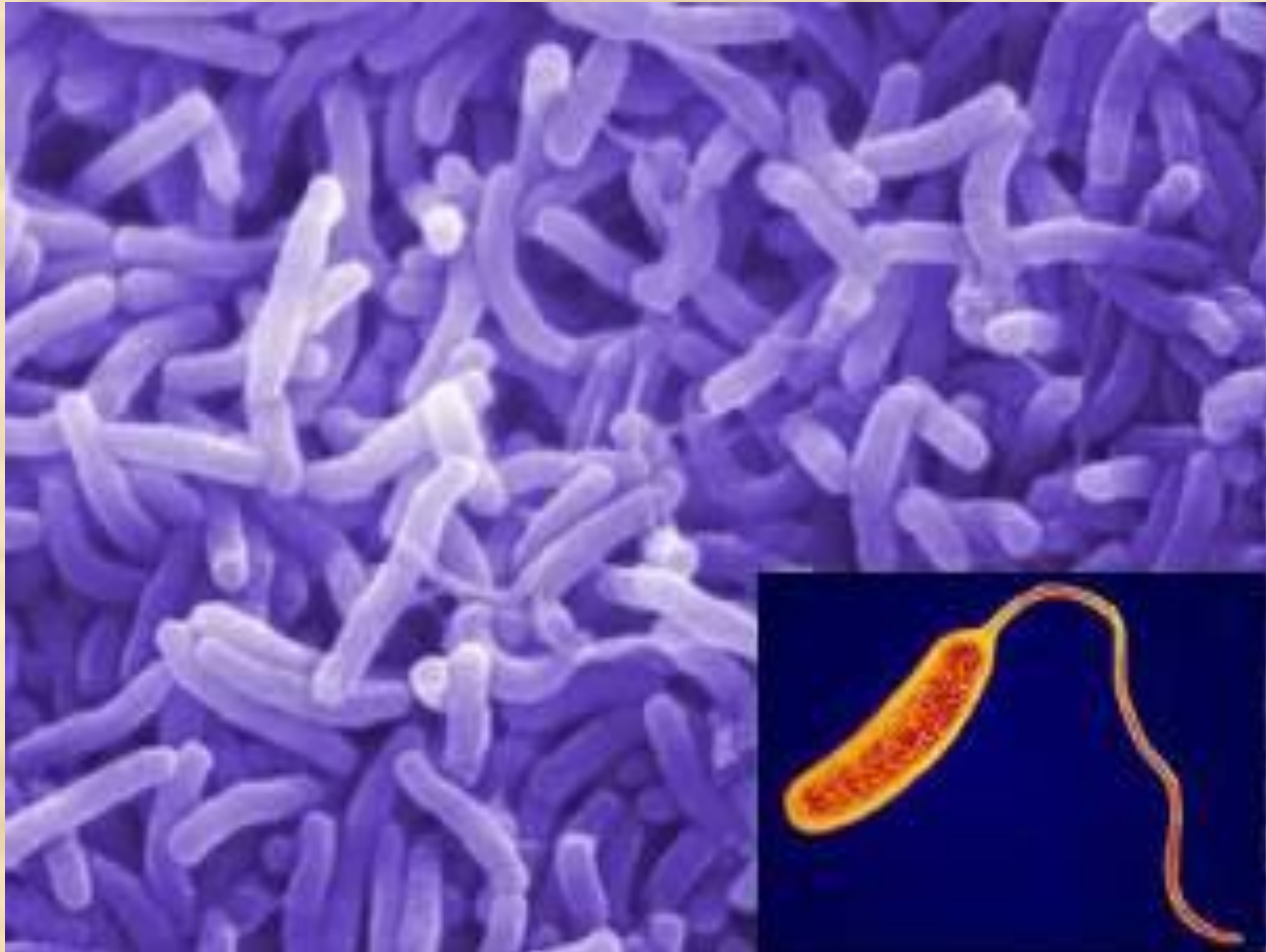


Возбудители желудочно-кишечных заболеваний

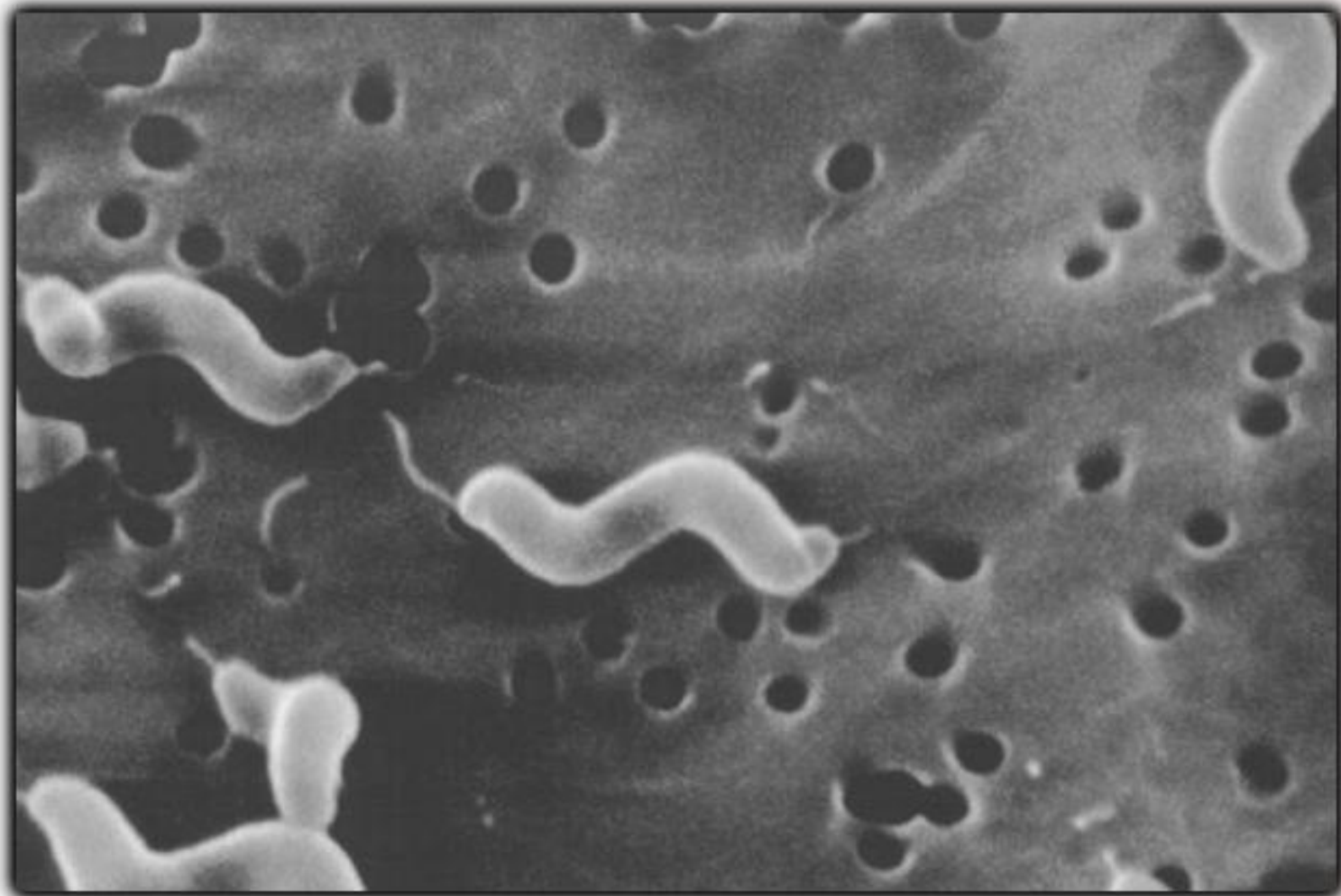


Сальмонелла — возбудитель брюшного тифа

Холерный вибрион – возбудитель холеры



Возбудители желудочно-кишечных заболеваний



Возбудитель дизентерии

Желудочно-кишечные инфекции

Инфекция передается через зараженные пищевые продукты –
мясо, рыбу, молоко, салаты и т. д.



Пищевые отравления

- 1) Промыть желудок;
- 2) выпить крепкого сладкого чая;
- 3) лечь в постель



Симптомы: тошнота, рвота, боли в животе, расстройство кишечника, слабость



Чтобы промыть желудок, надо маленькими глотками выпить около 2-х литров чуть теплой воды. После чего указательным и средним пальцами правой руки раздражать корень языка, пока вода с пищей не выйдет наружу. Процедуру повторять, пока не будет выходить чистая вода.

Глистные заболевания

Паразитические черви

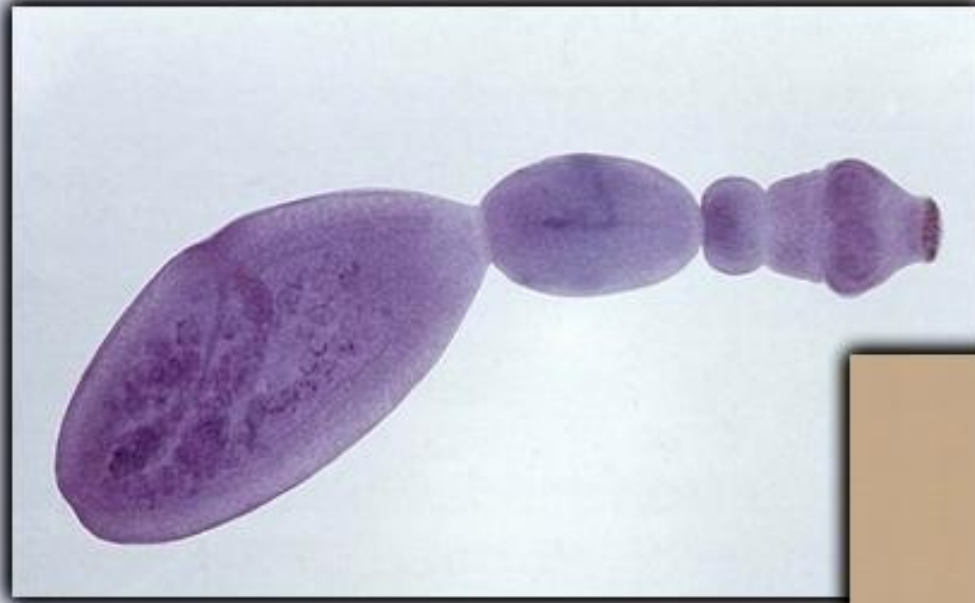


свиной цепень

бычий цепень



Паразитические черви

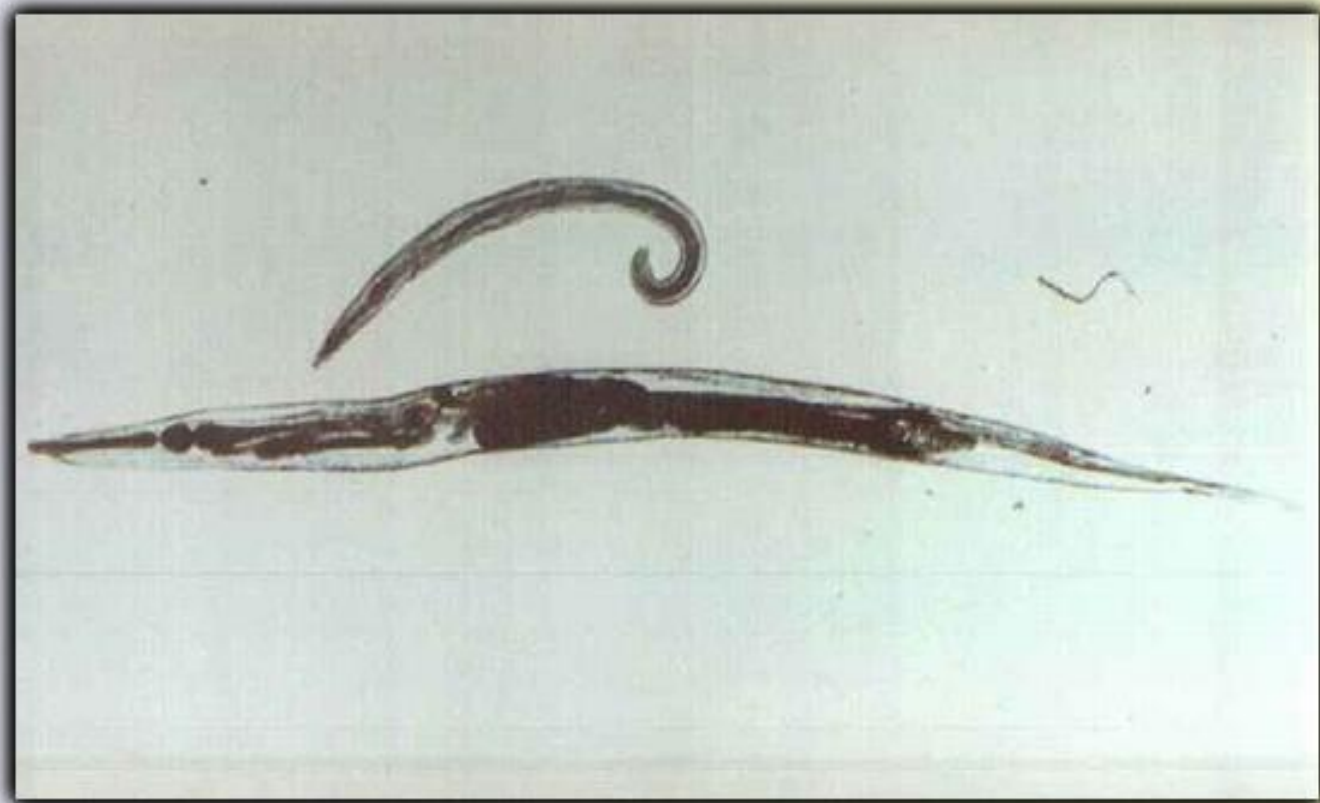


ЭХИНОКОКК

аскарида



Паразитические черви



острица

Переносчики возбудителей



**Мухи и тараканы — переносчики возбудителей
желудочно-кишечных заболеваний**

Правила гигиены



Важно соблюдать чистоту и правила гигиены в жилых помещениях

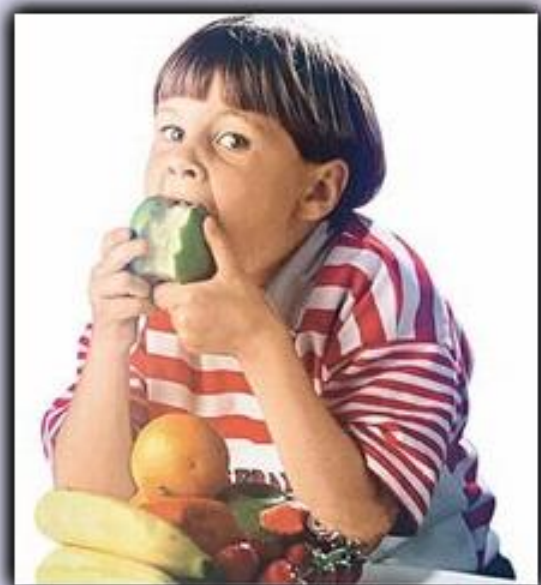
Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний



Необходимо следить за чистотой рук и соблюдать правила гигиены

Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний

Запомните!



**нельзя есть
немытые фрукты**



**нельзя пить
сырую воду**



необходимо стричь ногти

Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний



Необходимо следить за чистотой посуды, белья, одежды, помещений

Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний



Такие продукты как мясо, рыба, хлеб должны готовиться на разных разделочных досках

**Влияние алкоголя
на
пищеварительную
систему**

Влияние алкоголя

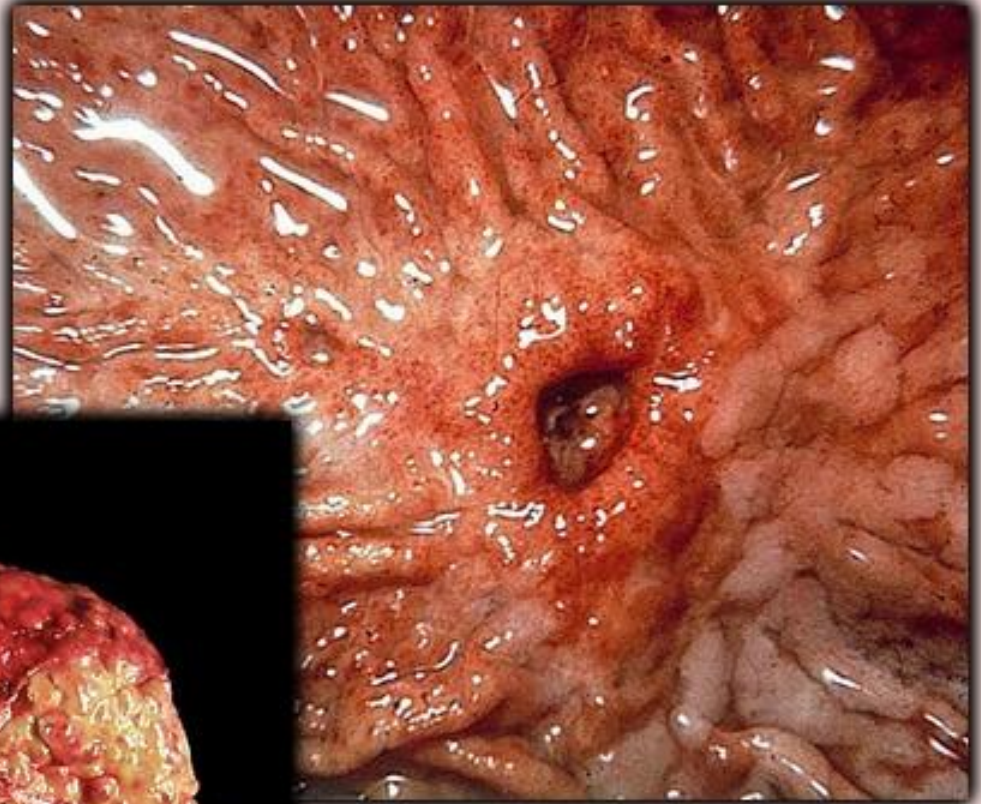


гастрит

рак желудка



Влияние алкоголя



язва желудка



цирроз печени

Домашнее задание:

- Заполнить таблицу 147 в Рабочей тетради (задание для всех)
- Подберите пословицы и поговорки о правильном питании и объясните их (задание для желающих)