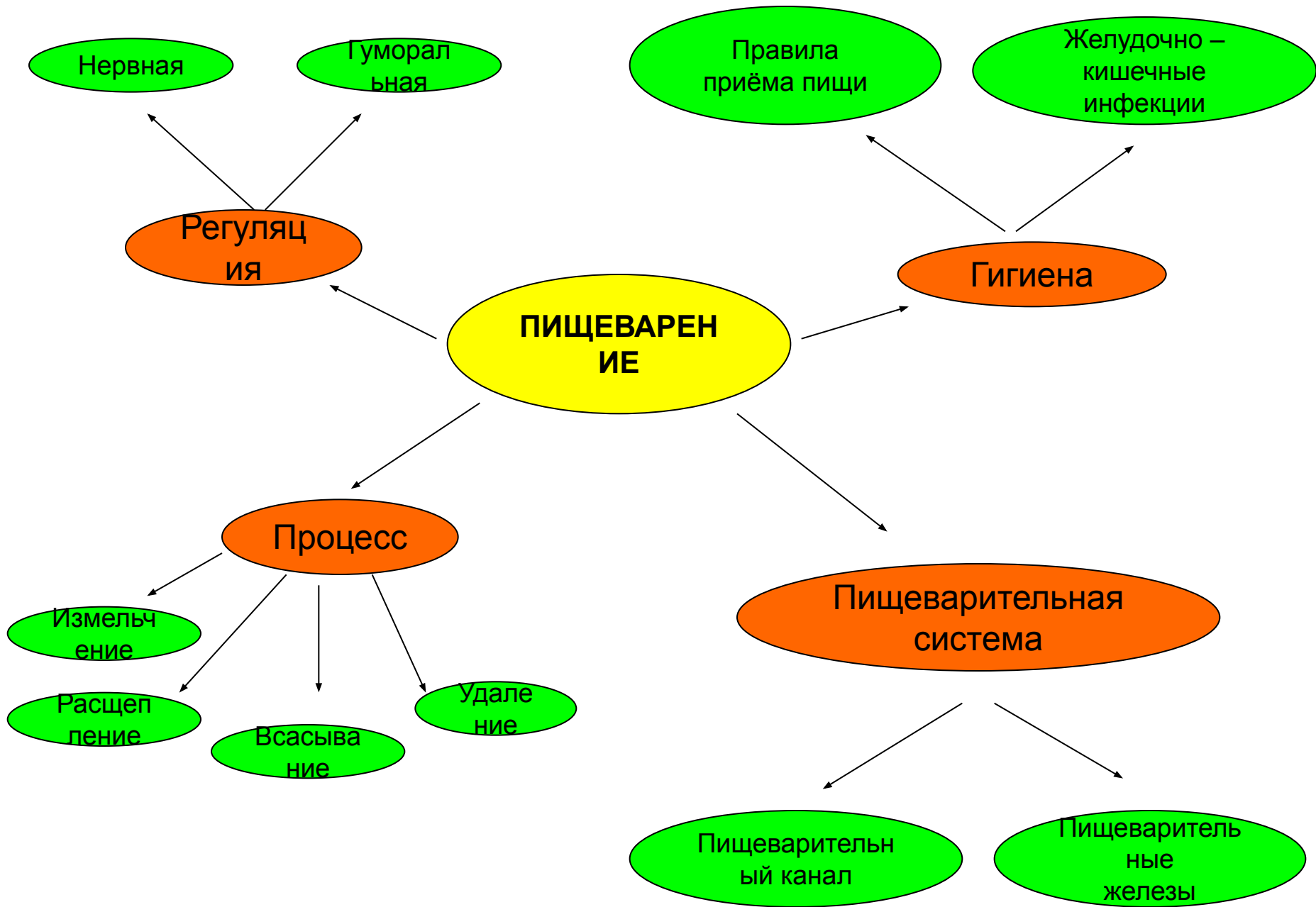


Тема:

Гигиена органов  
пищеварения.

Предупреждение желудочно-  
кишечных инфекций.



- Цель:

- Изучить правила приёма пищи, познакомится с причинами возникновения желудочно-кишечных инфекций и некоторыми заболеваниями пищеварительной системы.

# Правила приёма пищи.

- **Условия, способствующие пищеварению.**
- 1.Привлекательный вид, приятный запах, вкус пищи.
- 2.Постоянное время приёма пищи.
- 3.Перед едой употреблять блюда, усиливающие сокоотделение (салат, бульон).
- 4.Пищу необходимо тщательно пережёвывать.
- 5.Ржанной хлеб, капуста, свёкла, салат, кефир – стимулируют моторику кишечника.
- **Условия, затрудняющие пищеварение.**
- 1.Перед едой не есть сладостей, это снижает аппетит.
- 2.Перед едой вредно пить крепкий кофе или чай.
- 3.Не есть наспех, т.к. при этом ухудшается отделение пищеварительных соков.
- 4.Во время еды не отвлекаться на посторонние дела, не разговаривать
- 5.Горячая пища вызывает ожоги пищеварительного тракта.
- 6.Горчица, уксус, перец, лук в больших количествах раздражают печень и почки.
- 7.Сухоядение (питание одними бутербродами) – опасно для слизистой желудка.
- 8.Еда на ночь способствует увеличению массы тела и нарушению сна.
- **9.Алкоголь и курение раздражают слизистые оболочки органов пищеварения, способствуют развитию язвы и рака желудка, перерождения клеток печени.**

# Качества пицци

- 1.Разнообразная
- 2.Вкусная
- 3.Свежеприготовленная

- Работа с текстом, выделяя знаки на полях:
- мне известно: «V», не согласен «-», это для меня новое «+», не понятно «?».
- Составление маркировочной таблицы (*инсерт*).

«V»	«-»	«+»	«?»
-----	-----	-----	-----

