

Тема урока: "Гигиена пищеварения. Предупреждение желудочно-кишечных заболеваний"





Правила гигиены питания

Правила гигиены питания

1. Большая часть пищи должна употребляться в вареном или жареном виде.



2. В пищу нужно употреблять сырые овощи и фрукты.



3. Принимать пищу в определенные часы.



Правила гигиены питания



4. Вредно съесть за раз много пищи.

5. За обедом важно сначала съесть салат, а затем суп.



6. Не следует заставлять есть через силу.



Правила гигиены питания

7. Хранение продуктов питания без холодильника опасно.



8. Вредно во время еды читать, смотреть телевизор или сердиться.



9. Важно хорошо пережевывать пищу и не торопиться при ее приеме.



Вывод:

- ❑ правила гигиены питания необходимо соблюдать и взрослым и детям.
- ❑ не соблюдение этих правил приведет к различного рода заболеваниям пищеварительной системы.





Желудочно-кишечные заболевания



Пищевые отравления

Отравления – это болезненные состояния, развивающиеся при попадании в организм **ЯДОВИТЫХ** веществ.



Амёбиаз (дизентерия)



Характеризуется воспалением стенки толстого кишечника, частым жидким стулом, схваткообразными болями в животе, появлением слизи, крови и гноя в фекалиях.

Инфекционные заболевания

Холера — это острое инфекционное заболевание, относящееся к особо опасным инфекциям. Из-за способности в короткое время поражать значительное количество людей (вызывать эпидемии) и 50-процентной смертности при отсутствии лечения, может рассматриваться в качестве биологического оружия.



Холера

Холерный вибрион

— возбудитель
холеры

Инфекционные заболевания

Сальмонеллез – это кишечное инфекционное заболевание, вызванное многочисленными бактериями рода Сальмонеллы.



Глистные заболевания

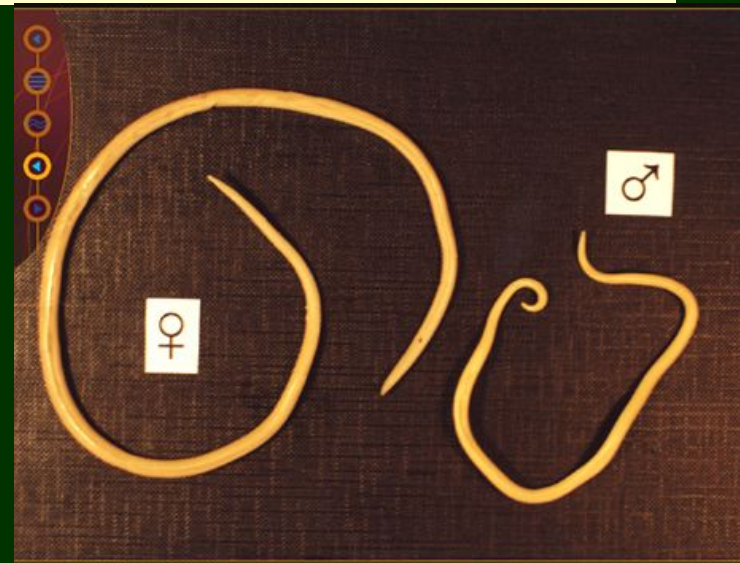
Гельминтозы - болезни вызываемые паразитическими червями - гельминтами (глистами).



Обычно сопровождаются потерей веса больного, общим недомоганием, головокружением, раздражительностью и пр. При паразитировании глистов в кишечнике наблюдаются запоры или поносы, тошнота, реже рвота; в печени - желтушность, отеки; в легких – кашель.



Аскариды



Острицы



Печёночные сосальщики

Невооруженные цепни могут присутствовать в тонкой кишке человека в течение 20–30 лет и достигать длины 12–25 м.

Бычий цепень





Вывод:



- Употреблять в пищу свежие продукты и свежеприготовленные блюда.
- Не употреблять плохо прожаренное или проваренное мясо и рыбу.
- Тщательно мыть руки перед едой, а так же овощи и фрукты.
- Не пить сырую воду из водоемов.



АЛКОГОЛЬ

Печень

**Гибель клеток и
риск развития
цирроза печени**



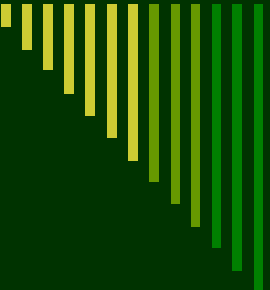
Желудок

**Повреждение
слизистой
оболочки**

**Хронический
гастрит и
язвенная болезнь**

Правила рационального питания



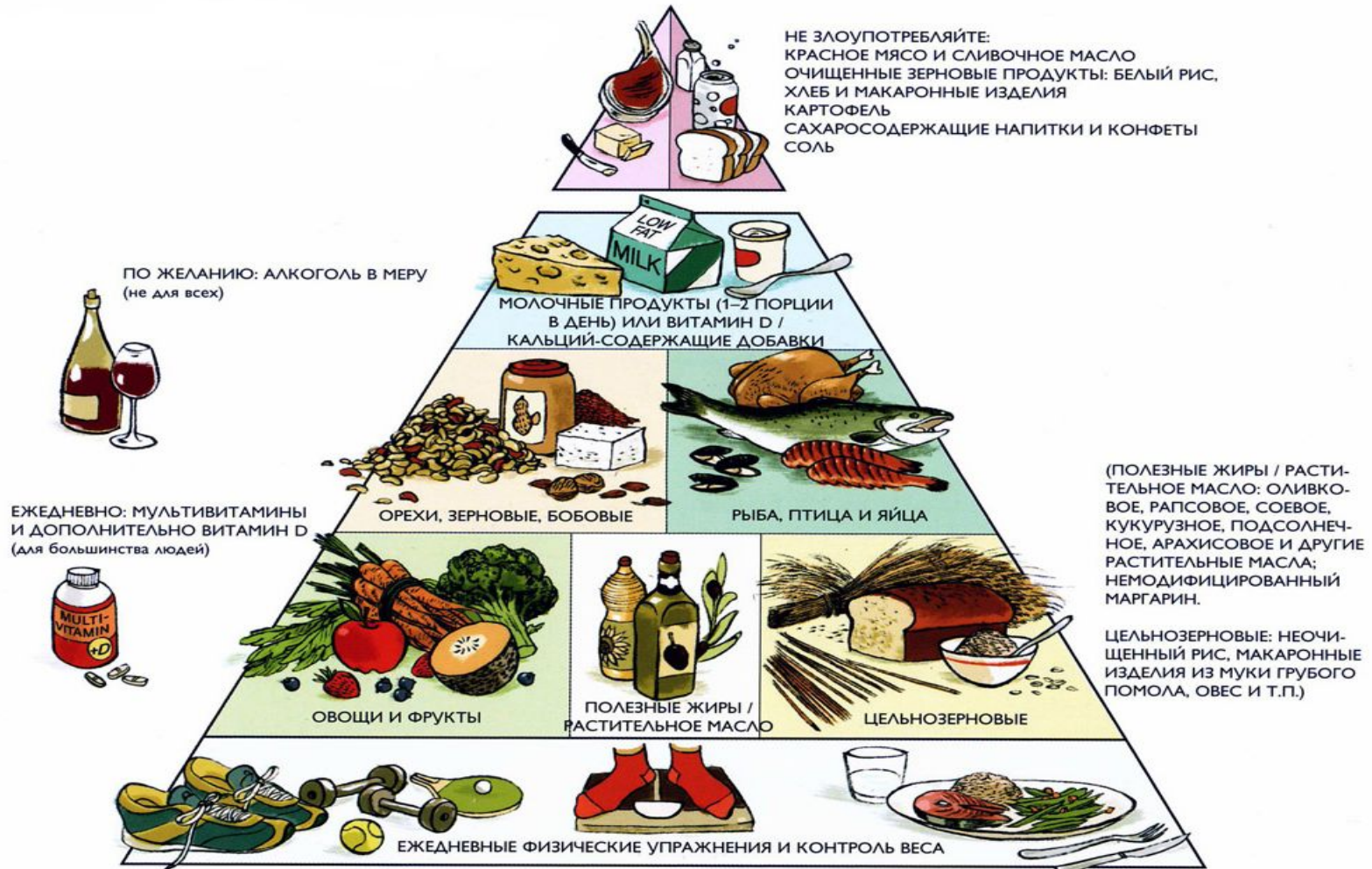


**«Мы живем не для того,
чтобы есть, а едим для
того, чтобы жить!»**

Сократ



Пирамида здорового питания



В переводе с латинского языка термин «рацион» означает суточную порцию пищи, а слово «рациональный» - разумный, целесообразный. Питание считается рациональным, если оно восполняет энергетические затраты организма и обеспечивает его потребность в пластических веществах, а также содержит все необходимые для жизнедеятельности витамины, макро- и микроэлементы.



Избыточное калорийное питание дает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, печень, является одной из основных причин нарушения жирового обмена. Поэтому питание в соответствии с энерготратами является обязательным условием его рациональности.





Практическая работа

Задание № 1

Прием пищи	Рекомендуемое время
Завтрак	7.30-8.00
Обед	12.30 -13.30
Полдник	15.30 -16.30
Ужин	18.30 -19.30