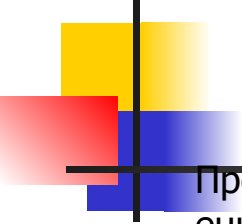


# Урок по теме: «Гигиена питания и предупреждение желудочно-кишечных заболеваний»

## Цели:

- 1.Обобщить знания о значении кулинарной обработки пищи; режиме питания; мерах по предупреждению желудочно-кишечных и глистных заболеваний; о первой помощи при отравлениях.
- 2.Формировать умения: самостоятельно работать с учебником и дополнительной литературой, извлекая из неё нужную информацию; дискутировать, свободно излагать осмысленный материал, формулировать вопросы и отвечать на них.
- 3.Формировать устойчивый познавательный интерес.
- 4.Развивать умения: критически и логически мыслить; абстрагировать; анализировать; сравнивать; обобщать и делать выводы.
- 5.Воспитывать социально значимые качества: терпимость, восприимчивость и уважение к чужой точке зрения.

# Значение правильного питания.



Предупреждение  
желудочно-  
кишечных и  
др.  
болезней.

Предупреждение чрезмерного  
увеличения массы тела.

Обеспечение  
быстрого  
восстановления  
кровопотери

Повышение  
сопротивляемости  
организма к  
болезнетворным  
факторам.

Отдаление  
процесса  
старения.



# Нарушения питания могут стать причиной

- Кариеса зубов.
- Повышенной утомляемости.
- Частых простудных заболеваний.
- Малокровия
- Избыточной или недостаточной массы тела.
- Нарушений обмена веществ
- Появления заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем





Пища, которую потребляет человек должна соответствовать следующим основным требованиям.

---

- Быть разнообразной.
- Быть достаточно калорийной.
- Содержащиеся в ней белки жиры и углеводы должны находиться в правильных соотношениях (1:1:4).
- Пища должна содержать достаточное количество витаминов.

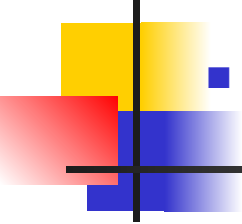


## Большое значение для организации правильного питания имеют:

- Кулинарная обработка пищи.
- Режим питания.
- Предупреждение желудочно-кишечных и глистных заболеваний.



# Вопросы для обсуждения

- 
- **1 группа:** 1.Какие формы подготовки пищи к действию пищеварительных соков вам известны? 2. Для чего необходимо употреблять в пищу бульоны и супы? 3.Для чего в пищу нужно употреблять сырые овощи и фрукты? 4.Какое значение имеет красивое оформление пищи?
  - **2 группа:**1.Почему нельзя съесть сразу большое количество пищи? 2. Почему необходимо соблюдать режим питания? 3.Каков наиболее благоприятный режим питания? 4.Почему ужинать следует не позднее, чем за час до сна?
  - **3 группа:**1.Чем может быть вызвано пищевое отравление? 2.Назовите признаки отравления. 3.Какова последовательность при оказании первой помощи при отравлении? Какие заболевания называют глистными, как их предупредить?

# Лист для фиксации результатов дискуссии.



№ группы	Защита сообщений (5 баллов)	Вопрос (1 балл)	Ответ (2 балла)	Возражения, дополнения (3 балла)	Итоги
1					
2					
3					
4					
5					

# Основные принципы здорового питания

- Включайте в свой рацион разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
- Постарайтесь не менее пяти раз в день есть фрукты и овощи.
- Не увлекайтесь солью и сахаром.
- Соблюдайте удобный для Вас режим питания.
- Уделяйте внимание кулинарной обработке и красивому оформлению пищи.
- Не садитесь на экстравагантные диеты и не стремитесь резко снизить вес, что может привести к последующему увеличению веса.
- Не увлекайтесь животными жирами и жирными блюдами.
- Соблюдайте правила личной гигиены и ешьте только доброкачественные продукты.





## Не слишком ли много жира вы едите?

1. Как часто вы едите жареную пищу?

- а) почти каждый день
- б) один - два раза в неделю
- в) изредка или никогда

2. Что вы любите заказывать в столовой или кафе?

- а) пиццу с сыром и колбасой
- б) мясо или курицу с жирной подливкой
- в) макароны с томатным соусом и салатом

3. Какое молоко вы пьете?

- а) цельное
- б) полужирное
- в) обезжиренное или соевое

4. Часто ли вы едите мясо?

- а) раз в день или чаще
- б) несколько раз в неделю
- в) редко или никогда

5. Какой десерт вы предпочитаете?

- а) яблочный торт со взбитыми сливками
- б) фруктовый салат и мороженое
- в) свежие фрукты



(Продолжение теста)

6.Какие бутерброды вы предпочитаете?

- а)жирный сыр, сосиски, майонез
- б)холодное мясо, курицу, тунца, лосося
- в)салат, творог

7.Чем бы вы заправили готовый картофель?

- а)сливочным маслом
- б)сметаной
- в)творогом, йогуртом

8.Какой вариант завтрака соответствует вашему?

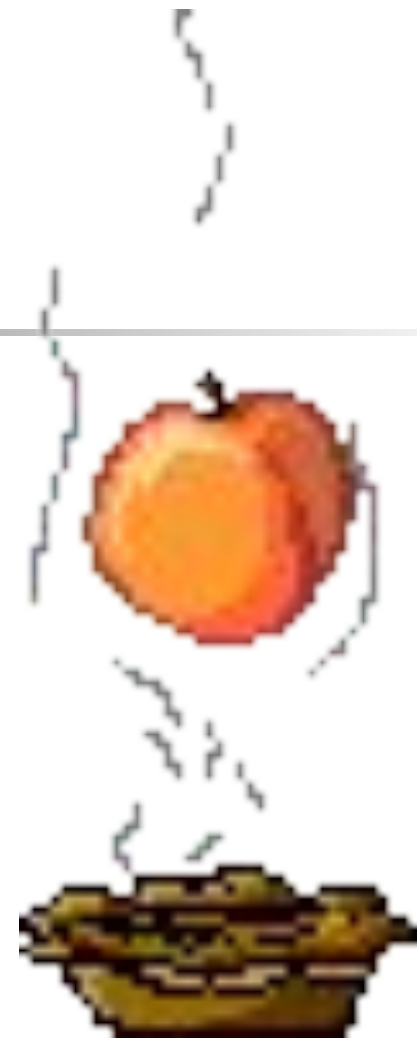
- а)яичница с ветчиной
- б)тосты со сливочным маслом
- в)галеты и фрукты

9.Как вы готовите мясо?

- а)поджариваю
- б)на гриле
- в)на пару

10.В каком виде вы любите овощи?

- а)запеченные, со сливочным или сырным соусом
- б)сваренные в воде, приправленные сливочным или оливковым маслом
- в)сваренные на пару и ничем не приправленные



# Подсчет баллов

- За каждый ответ «а» дается 0 очков, за каждый «б» - 1 очко, а за «в» - 2 очка. Сложите полученные очки.

---

- 15-20 – потребление нормального количества жира;
- 9-14 – потребление жира превышает норму, что может привести к возникновению проблем со здоровьем;
- 8 и менее – чрезмерное потребление жира, необходимо полностью перестроить диету, заменив в ней жирные продукты, жареное и сладости на блюда с большим количеством круп, бобовых и овощей.



# Будьте здоровы!

До свидания!

