

**Тема урока:**

**Гигиена питания и  
предупреждение  
желудочно-кишечных  
заболеваний.**

*Урок разработала учитель биологии  
МОУ СОШ №11 муниципального образования  
Щербиновский район село Шабельское  
Краснодарского края  
Слесаренко Светлана Петровна*



# Требования к пище, потребляемой человеком.

- Должна быть разнообразной
- Должна быть достаточно калорийной
- Содержащиеся в ней белки, жиры и углеводы должны находиться в правильных соотношениях
- Пища должна содержать достаточное количество витаминов

# Режим питания:

*Завтрак – 25% пицци*

*Обед – 50% пицци*

*Полдник – 10% пицци*

*Ужин – 15% пицци*



# Правила приема пищи



**Нельзя злоупотреблять такими продуктами,  
как горчица, перец, уксус, лук**

# Влияние алкоголя на пищеварительную систему

# Влияние алкоголя



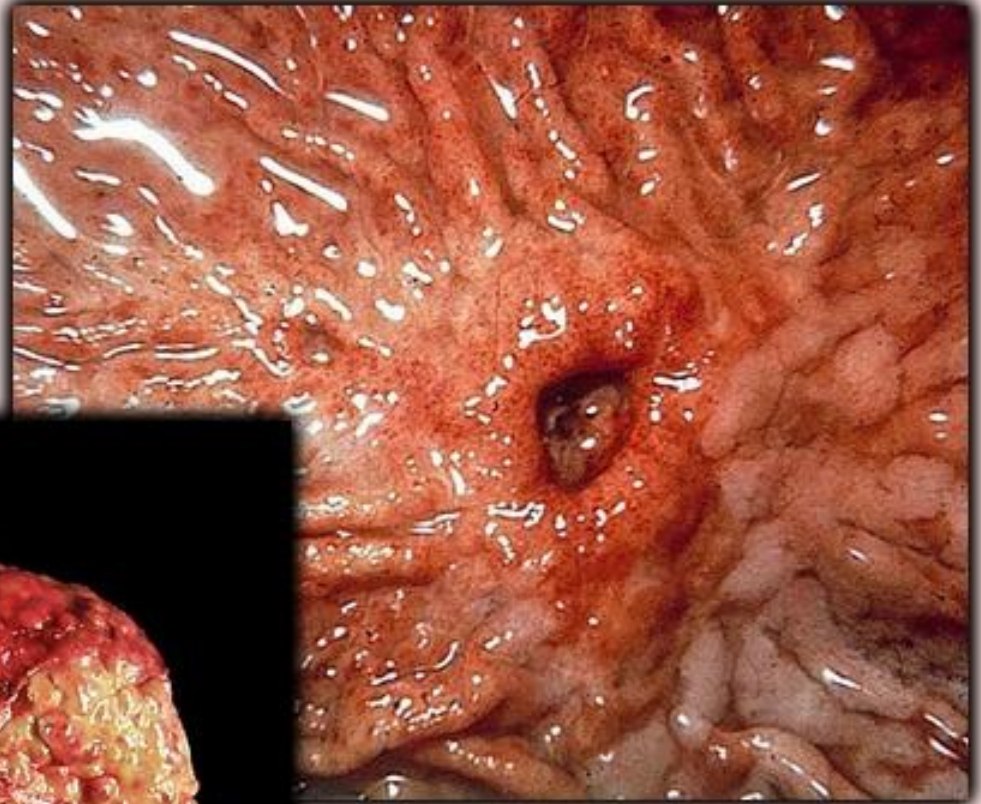
гастрит

рак желудка





# Влияние алкоголя



язва желудка



цирроз печени

# Желудочно- кишечные заболевания



# Возбудители желудочно-кишечных заболеваний



**Вместе с пищей в пищеварительную систему могут проникнуть болезнетворные микробы, вызывающие желудочно-кишечные заболевания.**

**Эти заболевания сопровождаются расстройством работы кишечника, болями в животе, повышением температуры. При расстройстве пищеварения необходимо немедленно обратиться к врачу!**

# 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.**



# Болезнетворные микроорганизмы

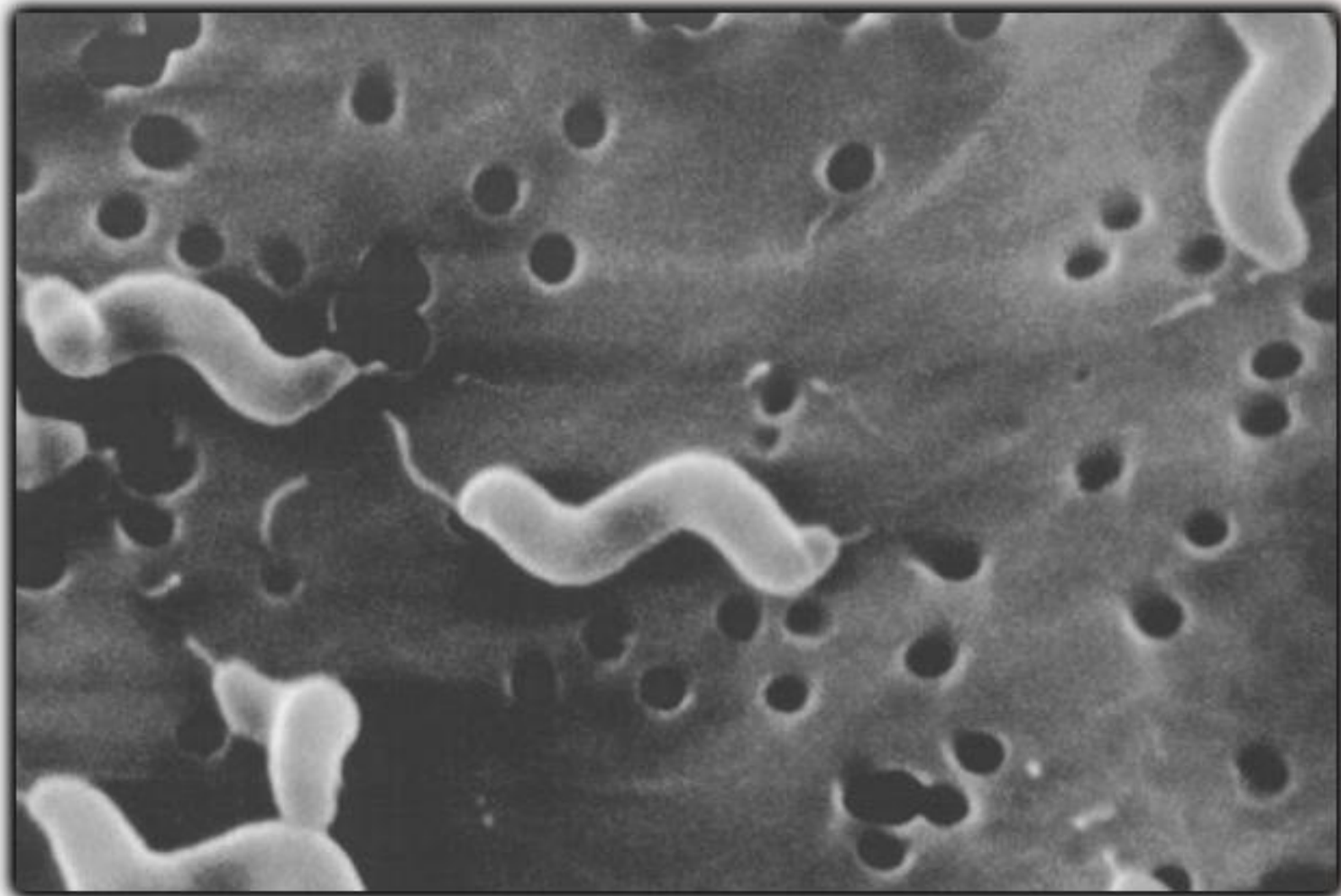


# Возбудители желудочно-кишечных заболеваний



Холерный вибрион — возбудитель холеры

# Возбудители желудочно-кишечных заболеваний



Возбудитель дизентерии

# Возбудители желудочно-кишечных заболеваний

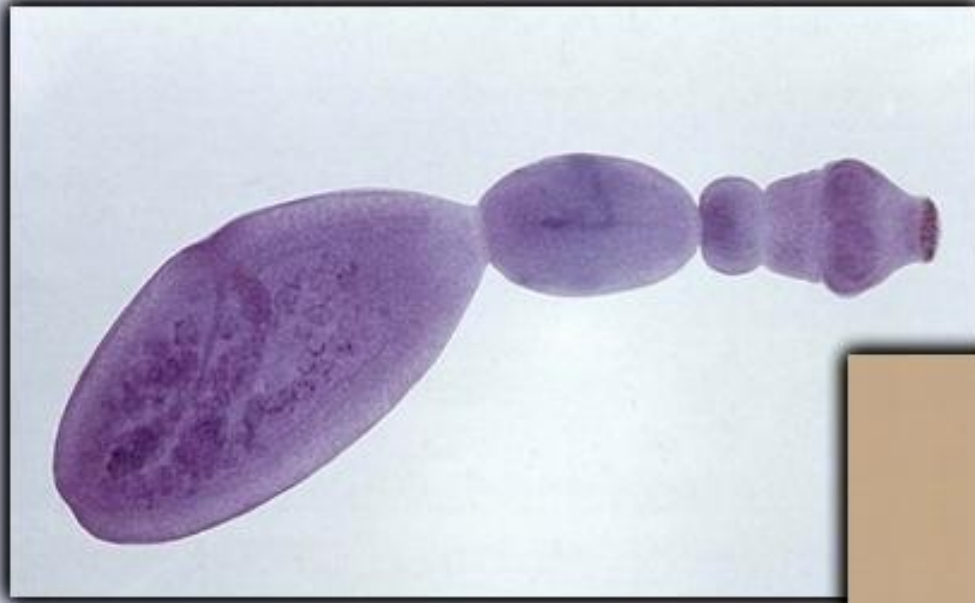


Сальмонелла — возбудитель брюшного тифа



# Глистные заболевания

# Паразитические черви



**ЭХИНОКОКК**

**аскарида**



# Паразитические черви



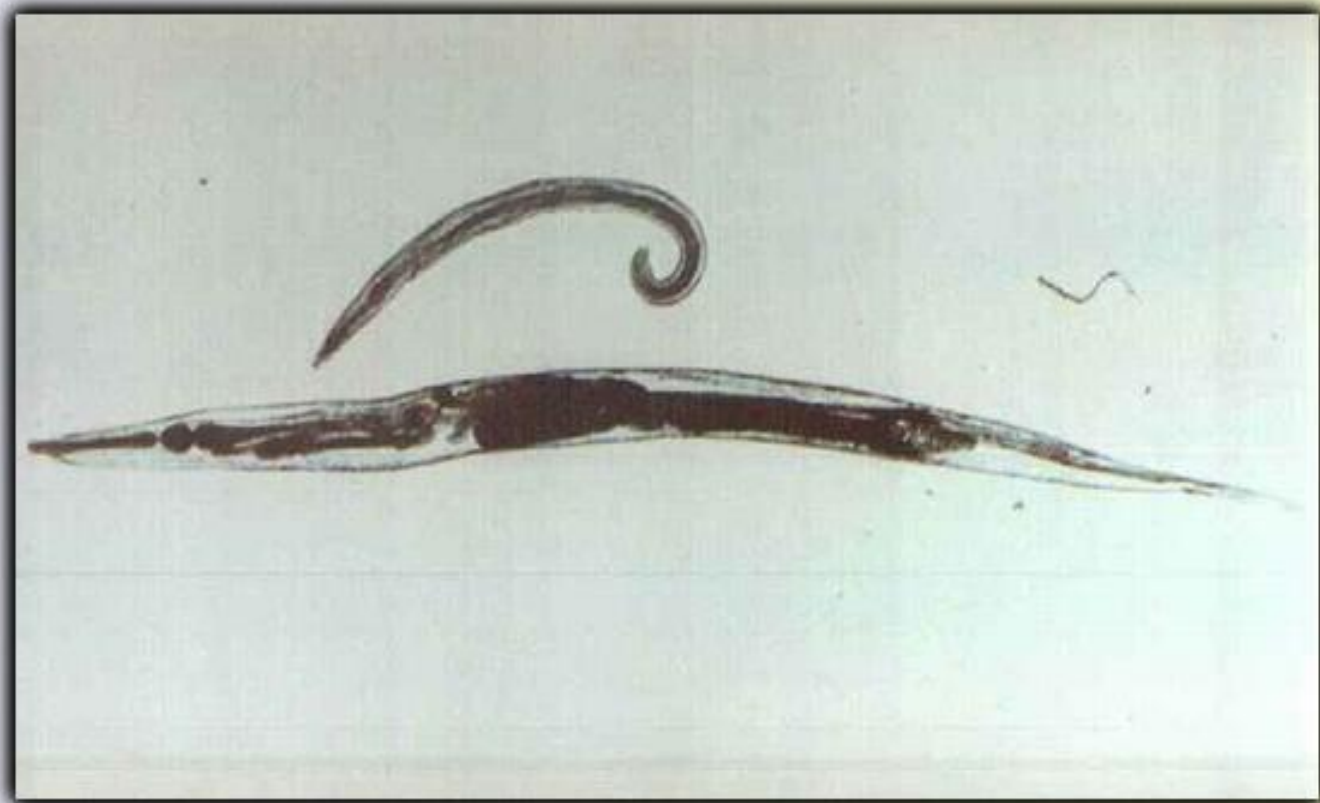
свиной цепень

бычий цепень





# Паразитические черви



острица



# Переносчики возбудителей



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



# Правила гигиены



**Важно соблюдать чистоту и правила гигиены в жилых помещениях**



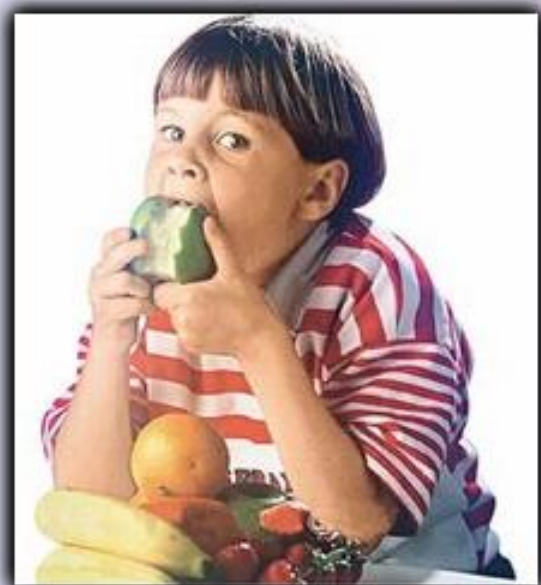
# Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний



**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

# Принципы здорового

## питания:

- Включайте в рацион разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему вещества;
- Постарайтесь не менее пяти раз в день есть фрукты и овощи;
- Не увлекайтесь солью и сахаром;
- Соблюдайте правила личной гигиены и ешьте только доброкачественные продукты;
- Не увлекайтесь животными жирами и жирными блюдами

# Домашнее задание:

- Стр.159-161
- Вопросы «Подумайте»  
на стр. 160