




*Гигиена питания*

Гигиена питания - это  
отрасль **гигиены**, изучающая проблемы  
полноценной пищи и  
рационального **питания** здорового  
человека



# ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВИД, ВКУС И ЗАПАХ ПИЩИ

- Аппетит — ощущение, связанное с потребностью в пище, а также физиологический механизм, регулирующий поступление в организм пищевых веществ.



насыщен  
ие ↓

Пищеварительный  
центр ↓

Регуляция  
пищеварения

нервна  
я

гуморальна  
я

гормоны  
(холецистокини  
н,  
секретин)

полупереваренн  
ая  
пища

условные  
рефлексы  
(приобретённые)  
(рецепторы  
рта, желудка)

безусловные  
рефлексы  
(врождённые)  
(вид, запах  
пищи)

Усиление /торможение работы  
ЖКТ

↓  
ГОЛО

Д

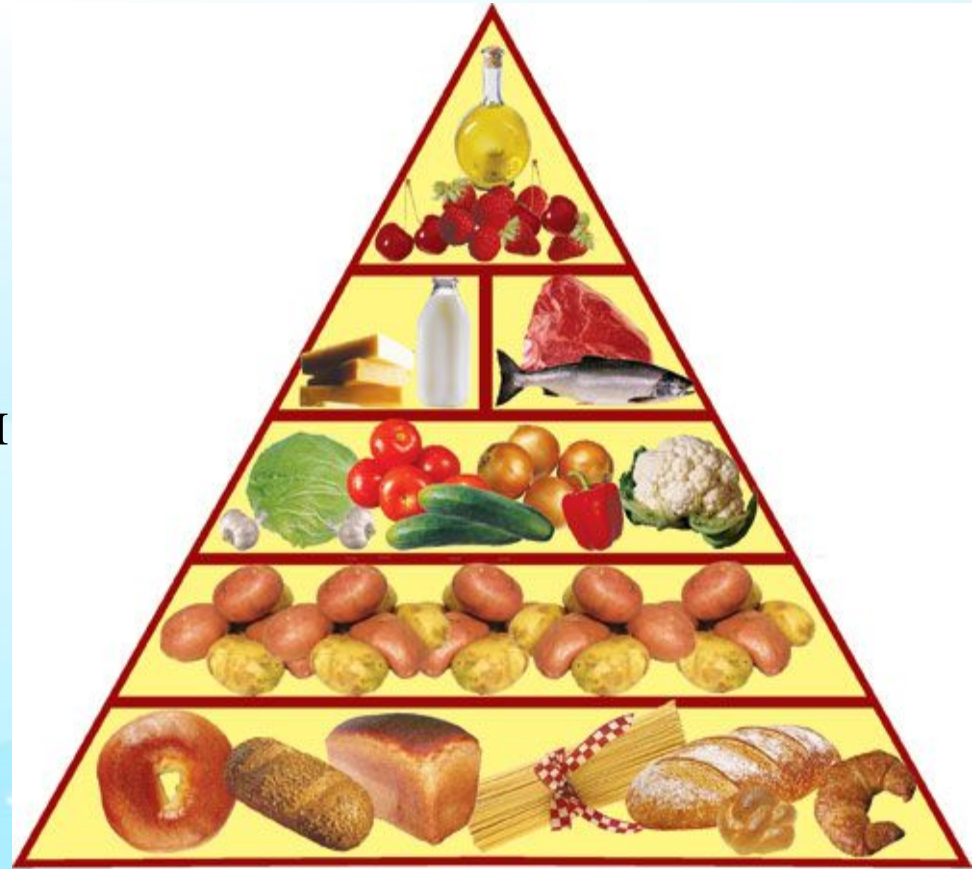
# Вопросы для рассмотрения:

- Понятие рационального питания;
- Принципы рационального питания
- Практическая работа «Составление суточного рациона питания»;
- Пищевые отравления



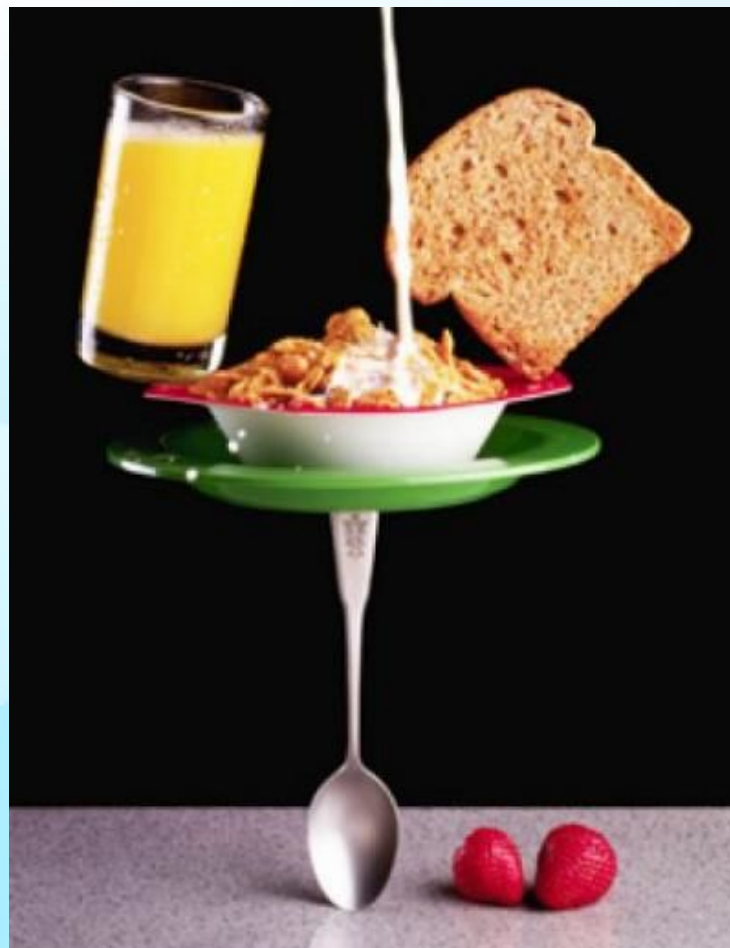
# Рациональное питание

- Качество, количество и режим приёма пищи
  - Достаточное в количественном и полноценное в качественном отношении питание, удовлетворяющее энергетическим и пластическим потребностям организма



# Принципы рационального питания:

- Умеренность;
- Сбалансированность и биологическая полноценность;
- Разнообразие;
- Режим питания



# Умеренность (энергетический баланс)

Калория – количество энергии, которое необходимо затратить,

чтобы нагреть 1л воды на 1 градус  
Калорийность пищи должна зависеть от возраста, пола, физической активности.

**Дети**  
**1300**



**Юноши**  
**3300**



**Девушк  
и**



**Взросл  
ые**



**Тяжёлая  
физическ  
ая  
работа**





# Сбалансированность

Соотношение **белков : жиров : углеводов = 1 : 1 : 5** (для детей)  
**1 : 1 : 4** (для взрослых)

Суточные нормы белков, жиров, углеводов в

возраст	белки	жиры	углевод ы
5-7 лет	72-75	75-80	250-350
15-16 лет	100-120	90-110	420-450
взрослы е	100-120	60-80	400-500

фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара



# Разнообразие



**белк  
и**

**вод  
а**

**ВИТАМИ  
Н**



**жир  
ы**

**минеральные  
соли**



**углевод  
ы**

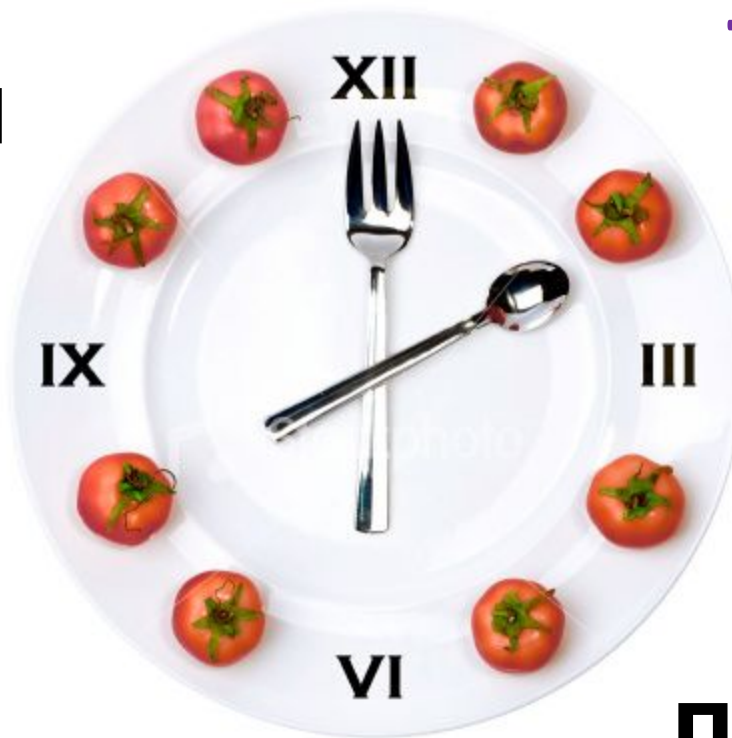




# Режим питания

**10.00**  
**ланч**

**14.00**  
**обе**  
**д**



**7.00**  
**завтра**  
**к**

**17.00**  
**ПОЛДНИ**  
**к**

**19.00**  
**ужи**

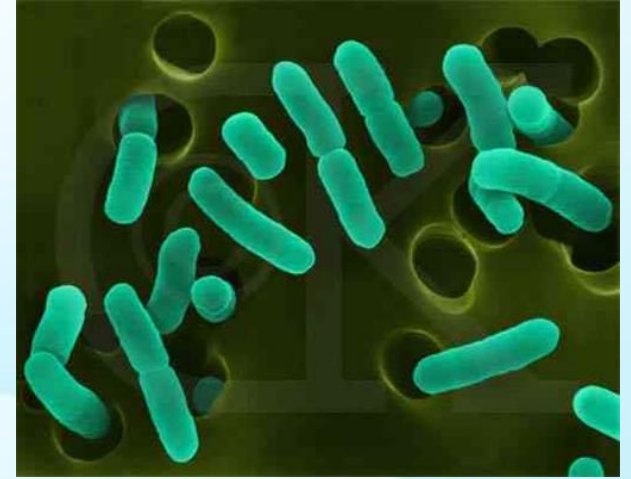


# Практическая работа

## Составление суточного пищевого рациона

Приёмы пищи	Распределение калорийности		Суточная потребность в килокалориях	Меню
Завтрак	25%	500 ккал	3000 ккал	
Обед	35-40%	800 ккал		
Полдник	15%	300 ккал		
Ужин	20-25%	400 ккал		

# Пищевые отравления



- ЧЕРЕЗ ВОДУ
- (ЧЕРЕЗ РОТ)
- ЧЕРЕЗ
- ПИЩУ



- ЧЕРЕЗ
- ГРЯЗНЫЕ РУКИ

- Ботулизм - болезнь, вызываемая токсинами бактерий **ботулизма**, возникающая в результате употребления в пищу продуктов, содержащих эти токсины...





# БОТУЛИЗМ

возбудители

продукты



Поражается нервная система (нарушение зрения, глотания, изменение голоса). Смерть наступает от паралича дыхания.

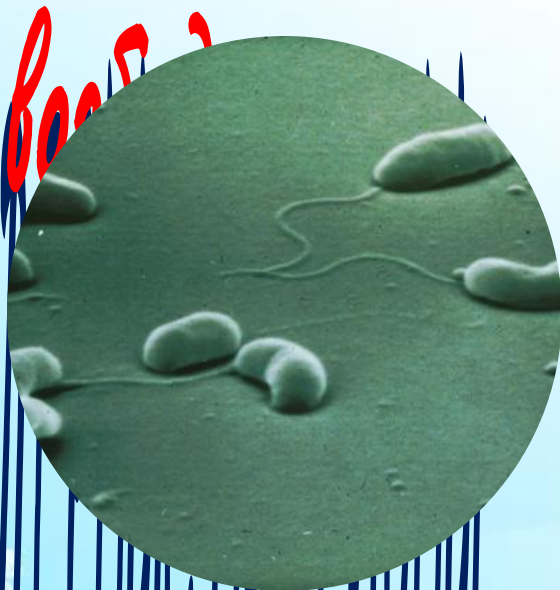
# САЛЬМОНЕЛЛЁЗ

возбудители



Рвота, диарея, резь в животе, высокая  $t^{\circ}$ , озноб, головокружение, мышечные судороги.

# ХОЛЕРА



Поражение тонкого кишечника, водянистая диарея, рвота, быстрая потеря организмом жидкости с развитием различной степени обезвоживания вплоть до смерти.



# ДИЗЕНТЕРИЯ

возбудитель:



БАКТЕРИИ



АМЕБЫ



причины:  
грязная вода,  
фрукты

Высокая  $t^{\circ}$ , боль в мышцах, суставах, озноб, головная боль, схваткообразная боль в левой половине живота. Стул многократный (20 и более раз в день) со слизью и кровью.



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

1



ВЫПИТЬ 4-5 СТАКАНОВ ПРОХЛАДНОЙ  
ВОДЫ;

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

2



ВЫЗВАТЬ РВОТУ, НАДАВИВ НА КОРЕНЬ  
ЯЗЫКА;

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

3



ПРИНЯТЬ АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ (1  
ТАБЛЕТКА НА 10 КГ МАССЫ ТЕЛА);

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

4



**ВЫЗВАТЬ ВРАЧА.**



# Выберите правильные рекомендации:

- А) употребление йогуртов и обезжиренного молока;
- Б) быстрое питание;
- В) ограничение овощей и фруктов;
- Г) ограничение соли;
- Д) ограничение животных жиров;
- Е) употребление только белого хлеба;
- Ж) ограничение сладостей;
- З) употребление рыбы и птицы;
- И) употребление хлеба из муки грубого помола;
- К) сладости необходимы в ежедневном рационе, так как он содержат витамины;
- Л) 5-тиразовый режим питания;
- М) наиболее калорийным должен быть обед и ужин;
- Н) утром лучше не завтракать;
- О) необходимо постоянно соблюдать диеты (вегетарианство, раздельное питание, питание по группам крови и т.д.)



# Спасибо за урок!



# Приятного аппетита!