

Тема урока:

Гигиена питания и предупреждение желудочно- кишечных заболеваний



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% пищи

Обед – 50% пищи

Полдник – 10% пищи

Ужин – 15% пищи

Правила приема пищи



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

*Влияние алкоголя
на пищеварительную
систему*

*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!

Переносчики возбудителей



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

Правила гигиены



Важно соблюдать чистоту и правила гигиены в жилых помещениях

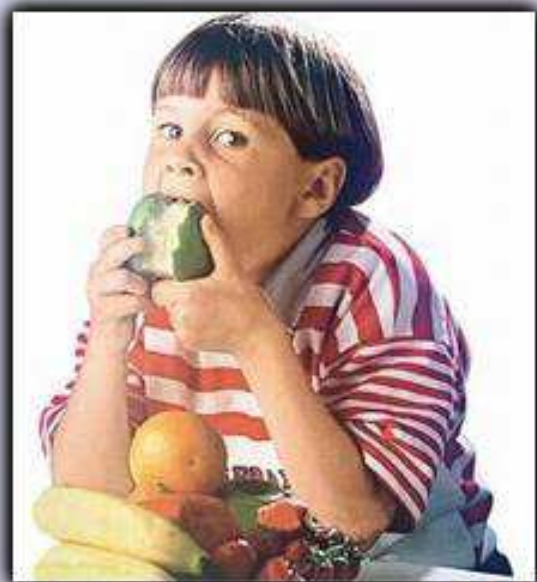
Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний



**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