

Урок по теме: «Гигиена питания»



Учитель Рябова М.А.
МБОУ ООШ №2

г.Ковров 2011 год.

«Человек есть то, что он ест»

Г.Гейне

Цель урока:

Формирование знаний

- о гигиенических условиях нормального пищеварения
- о мерах профилактики желудочно-кишечных заболеваний

Найдите соответствие

орган

строение

функция

Этот отдел имеет длину 5-6 метров, слизистая оболочка внутренней поверхности образована ворсинками и кажется бархатистой;

Перемешивание и переваривание пищи, под действием ферментов расщепляются белки.

Начальный отдел пищеварительного канала, сюда открываются протоки трех пар крупных желез и многочисленные мелкие железы.

Происходит всасывание большей части воды, а бактериальная флора обеспечивает нормальное пищеварение.



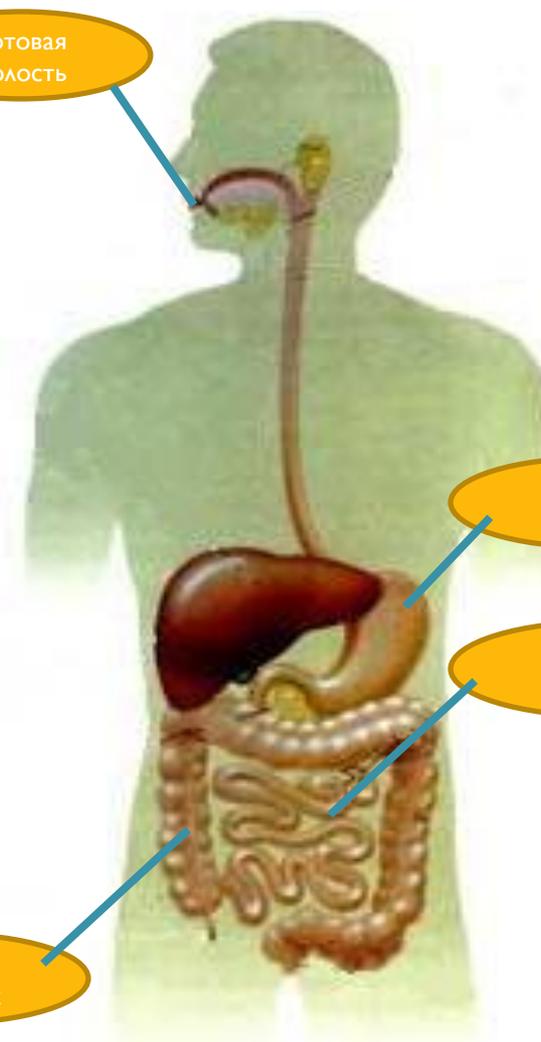
Происходит механическая обработка пищи, а под действием ферментов начинают расщепляться углеводы.

Длина этого отдела 1,5 метра, слизистая оболочка имеет складчатое строение и не имеет ворсинок;

Завершается расщепление питательных веществ до конечных продуктов, осуществляется их избирательное всасывание.

Самая широкая часть пищеварительного канала, грушевидной формы, внутренняя поверхность имеет складки и выстлана железистым эпителием;

Органы пищеварительной системы



Ротовая полость

Начальный отдел пищеварительного канала, сюда открываются протоки трех пар крупных желез и многочисленные мелкие железки.

Происходит механическая обработка пищи, а под действием ферментов начинают расщепляться углеводы.

Перемешивание и переваривание пищи, под действием ферментов расщепляются белки.

Самая широкая часть пищеварительного канала, грушевидной формы, внутренняя поверхность имеет складки и выстлана железистым эпителием;

Желудок

Происходит всасывание большей части воды, а бактериальная флора обеспечивает нормальное пищеварение.

Тонкий кишечник

Длина этого отдела 1,5 метра, слизистая оболочка имеет складчатое строение и не имеет ворсинок;

Этот отдел имеет длину 5-6 метров, слизистая оболочка внутренней поверхности образована ворсинками и кажется бархатистой;

Толстый кишечник

Завершается расщепление питательных веществ до конечных продуктов, осуществляется их избирательное всасывание.

Выберите продукты, необходимые для нормальной жизнедеятельности



Пирамида рационального питания



Коды пищевых добавок

№	Наименование	Код
1	Запрещенные	E103, 105, 111, 121, 123, 125, 1526, 130,152
2	Опасные	E 102, 110, 120, 124, 127
3	Подозрительные	E 104, 122, 141, 150, 171, 173, 180, 241, 477
4	Канцерогенные	E 131, 210 – 217, 240, 330
5	Вызывающие расстройства кишечника	E 221 – 226
6	Вредные для кожи	E 230 – 232, 239
7	Вызывающие нарушения давления	E 250, 251
8	Провоцирующие появление сыпи	E 31, 312
9	Повышающие уровень холестерина	E320, 321, 322
10	Вызывающие расстройства желудка	E 338 – 341, 407, 450, 461 - 466

Сформулируйте правила приема пищи, используя пословицы и поговорки

- «Кто хорошо жует, тот долго живет».
- «Хорошо прожухешь, сладко проглотишь».
- «Умеренность – мать здоровья».
- «Сладко естся, так плохо спится».
- «Щи да каша – пища наша».
- «Не будет хлеба, не будет и обеда».
- «Свою болезнь ищи на дне тарелки».
- «Когда я ем, я глух и нем».

Хранение продуктов



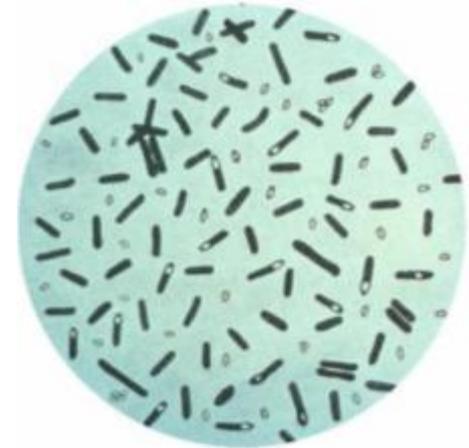
Продукт	Срок хранения
Сметана (в холодильнике)	2 дня
Кефир (в холодильнике)	2 дня
Рыба приготовленная (в холодильнике)	1 день
Рыба мороженая (в морозильнике при -18 гр. С)	14-21 день
Овощи свежие (в отделении для овощей в холодильнике, в зависимости от вида)	1-7 дней
Масло сливочное (в холодильнике в закрытой посуде или фольге)	6-14 дней
Майонез (при 5-8 град, в закрытой посуде)	1,5 месяца
Консервы рыбные, открытые (в холодильнике; обязательно переложить из жестяной банки)	1 день
Сосиски и сардельки (в холодильнике)	3-5 дней
Вареные колбасы (в холодильнике)	3-5 дней
Полукопченые колбасы (в холодильнике)	15-16 дней

Желудочно-кишечные заболевания

Название заболевания	Причины заражения	Меры профилактики
Ботулизм		
Сальмонеллез		
Дизентерия		
Холера		
Гельминтозы		
Гастрит		

Пищевые отравления

Ботулизм – тяжелое пищевое отравление, характеризуется поражением центральной нервной системы.



Clostridium botulinum

Меры профилактики:

- соблюдать санитарно-гигиенические правила приготовления и хранения пищи,
- не употреблять консервированные продукты, доброкачественность которых вызывает сомнение.

Сальмонеллез – острое кишечное инфекционное заболевание, вызываемое сальмонеллами.



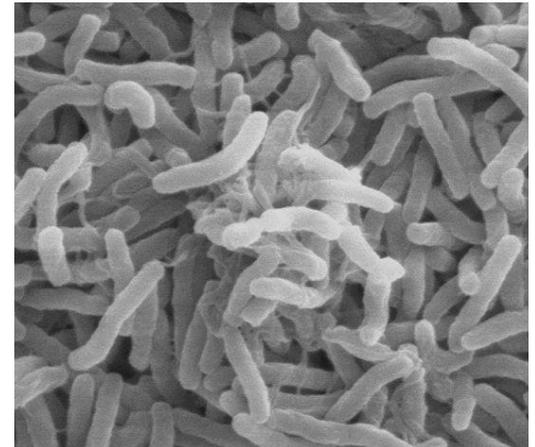
Salmonella

Меры профилактики сальмонеллеза:

- Приобретенные мясо, птицу и кулинарные изделия из них нужно хранить в холодильнике только в упакованном виде.
- При разделке сырого мяса, птицы необходимо пользоваться отдельными разделочными досками и ножами, которые после использования надо тщательно промывать с мылом в проточной воде и просушивать.
- Мясо, особенно птицу, после разделки надо подвергнуть тщательной тепловой обработке.
- Яйца перед употреблением должны быть обязательно промыты в проточной воде.

Кишечные инфекции

- **Дизентерия** – заразное кишечное заболевание, проявляющееся нарушением общего состояния и расстройством деятельности кишечника. Вызывается дизентерийными палочками.
- **Холера** — острая кишечная инфекция, вызываемая бактериями вида *Vibrio cholerae*.



Меры профилактики:

Индивидуальные:

- Чистота рук
- Мытье овощей и фруктов чистой водой
- Воздержание от потребления некипяченых воды и молока

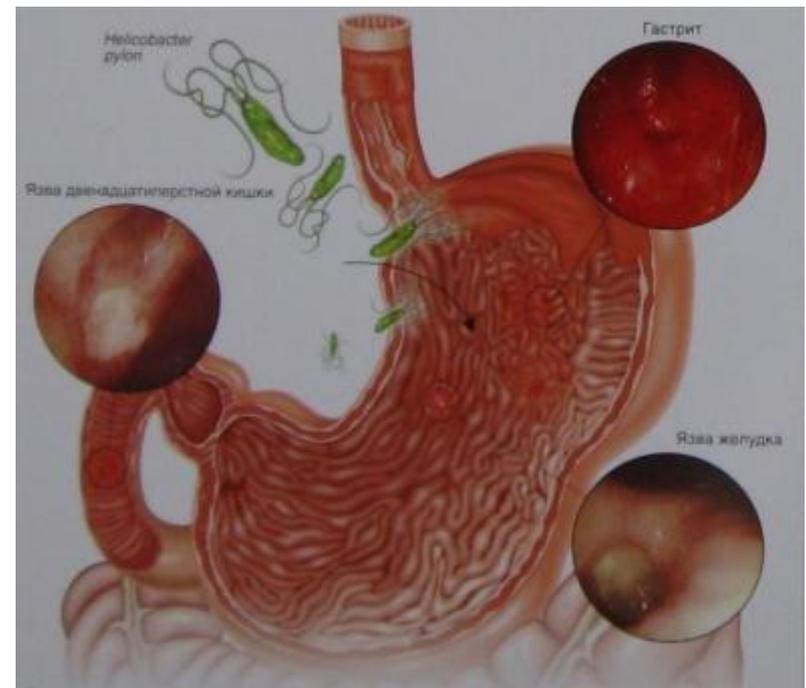
Общественные:

- Вакцинация
- Госпитализация больного
- Дезинфекция посуды, постельного белья, игрушек
- Чистота улиц, дворов

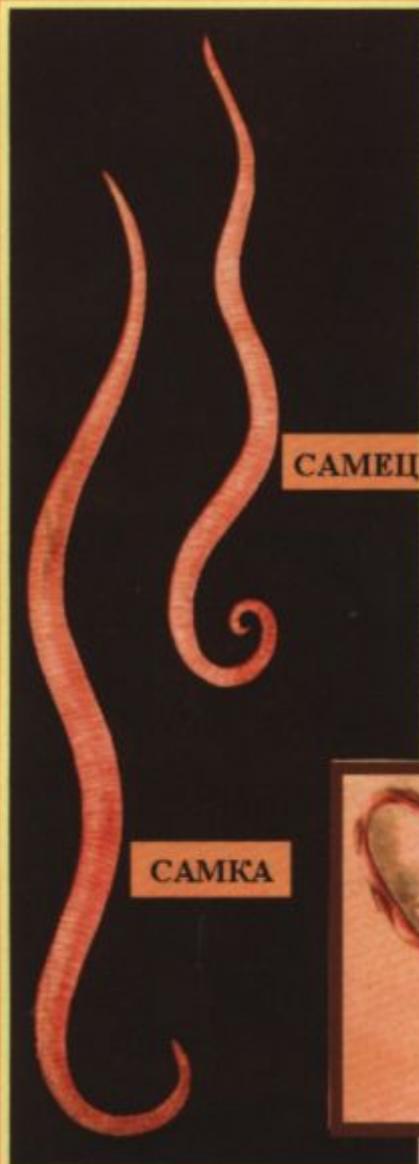
Гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка.

Меры профилактики:

- соблюдать режим питания;
- ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ рациона острую пищу;
- не употреблять алкогольные и табачные изделия;



Гельминтозы



Гельминтозы - паразитарные инвазии человека и животных, заражение которыми происходит пищевым или контактным путём. Гельминты распространены почти повсеместно и поражают большую часть населения планеты. У человека выявлено паразитирование более 270 видов гельминтов, но только 40 из них являются облигатными паразитами человека, остальные поражают людей случайно. Особенно подвержены гельминтным инвазиям дети.

Аскариды - круглые черви длиной 20-40 см. Самец несколько меньше самки и отличается от неё загнутым в виде крючка задним концом тела. Живут взрослые аскариды в тонких кишках; длительность их жизни - около года.

В кишечнике человека самка аскариды откладывает ежедневно 200 тысяч яиц, которые вместе с испражнениями больного выделяются наружу. В почве при определённой температуре и влажности и обязательном доступе кислорода в яйце развивается личинка. В бескислородной среде развитие личинки не происходит.



Меры профилактики:

- Кулинарная обработка всех пищевых продуктов.
- Сырые овощи, фрукты и ягоды промывать кипяченой водой.
- Соблюдать правила личной гигиены.

Из предложенных суждений выберите правильные

1. На различных пищевых продуктах указывается срок годности.
2. Возбудители ботулизма активно размножаются на воздухе.
3. Овощи и фрукты перед употреблением необходимо вымыть водой из любых источников.
4. Возбудители дизентерии, холеры плохо переносят действие прямого солнечного света, уничтожаются хлорной известью.
5. Причиной заражения инфекционными кишечными заболеваниями может стать неправильное хранение продуктов.
6. Желудочно-кишечные заболевания нередко называют болезнью чистых рук.
7. Если плохо проварить или прожарить мясо, то может возникнуть заболевание холера.
8. Мухи являются переносчиком дизентерии.
9. В помещении, где находился больной аскаридозом, проводят дезинфекцию.
10. Для предупреждения отравлений и пищевых инфекций надо соблюдать правила личной гигиены.



Мы едим для того, чтобы жить,
а не живем для того, чтобы есть

