**Тема урока: «гигиена питания»**

**Цели:** обобщить знания учащихся о значении кулинарной обработки пищи; режиме питания; мерах по предупреждению желудочно-кишечных и глистных заболеваний; о первой помощи при желудочно-кишечных заболеваниях. Формировать умения: самостоятельно работать с учебником и дополнительной литературой, извлекая из нее нужную информацию; логически мыслить: абстрагировать, анализировать, сравнивать, обобщать и делать выводы; свободно излагать осмысленный материал, формулировать вопросы и отвечать на них.

Оборудование: таблицы «Схема строения органов пищеварения», «Гигиена питания», «Предупреждение желудочно-кишечных заболеваний».

**Ход урока**

**I. Организационный момент.**

**II. Проверка домашнего задания.**

1. Выполнение задания 160 в рабочей тетради.

– Опишите особенности внешнего строения желудка.

2. Выполнение задания 161 в рабочей тетради.

– Каков состав желудочного сока? Почему желудочный сок не повреждает стенки желудка?

3. Выполнение задания 166 в рабочей тетради.

– Какие процессы происходят в толстой кишке?

4. Выполнение задания 162 в рабочей тетради.

– Что происходит с пищей в двенадцатиперстной кишке?

5. Выполнение задания 163 в рабочей тетради.

– Какова роль печени в организме человека?

6. Выполнение задания 164 в рабочей тетради.

Опишите функции желчи в пищеварении.

7. Выполнение задания 168 в рабочей тетради.

– Рассмотрите рисунок. Подпишите его. Расскажите, как осуществляется механизм всасывания.

**III. Изучение нового материала.**

*Повторение и закрепление идет параллельно с изучением.*

1. Вступительное слово учителя.

Дикие животные инстинктивно выбирают нужную пищу. У человека вкус к какому-либо блюду появляется в течение жизни под влиянием окружающих (члены семьи, сослуживцы и т. д.).

Медицинская наука сравнительно недавно установила основы правильного питания. Этот факт приобретает особое значение, если учитывать, что правильное питание предохраняет организм человека от ряда заболеваний, повышает сопротивляемость к некоторым болезнетворным факторам, предупреждает чрезмерное увеличение массы тела, способствует быстрейшему восстановлению кровопотери, отдаляет процесс старения.

Нарушения питания могут стать причиной кариеса зубов, весенней утомляемости, частых простудных заболеваний, малокровия и других болезненных состояний.

Пища, которую человек потребляет, должна соответствовать следующим основным требования:

1) быть разнообразной;

2) быть достаточно калорийной;

3) содержащиеся в ней белки, жиры и углеводы должны находиться в правильных соотношениях;

4) пища должна содержать достаточное количество витаминов.

2. Выступление учащегося с сообщением на тему «Значение кулинарной обработки пищи».

Для того чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть соответствующим образом подготовлена к действию пищеварительных соков.

Одной из таких подготовительных форм является жевание. Тщательно разжеванная и хорошо смоченная слюной пища в желудке и кишечнике значительно полнее подвергается действию пищеварительных ферментов, легче расщепляется и всасывается, так как в результате жевания поверхность пищи сильно увеличивается.

Другой формой подготовки к лучшему усвоению пищи является ее термическая обработка. Известно, например, что крахмал, который содержится в большинстве пищевых продуктов, в сыром виде почти не расщепляется в ротовой полости и в желудке, он лишь частично переваривается поджелудочным и кишечным соками.

Тот же крахмал, но вареный, еще в ротовой полости легко расщепляется ферментами слюны. Вареное мясо, каша, вареные и тушеные овощи гораздо полнее расщепляются пищевыми соками, чем сырые продукты. Обильному сокоотделению способствуют бульоны, супы. Они содержат уже готовые к всасыванию и не требующие дополнительного расщепления вещества. Всасываясь в кровь, эти вещества усиливают деятельность пищеварительных желез. Вместе с тем в пищу нужно обязательно употреблять сырые овощи и фрукты. Их присутствие, во-первых, усиливает движение стенки желудка и кишки, способствуя тем самым более тщательному перемешиванию пищи и усилению всасывания питательных веществ. Во-вторых, в сырых овощах и фруктах содержится большое количество витаминов, необходимых для обеспечения жизнедеятельности организма. При термической обработке они частично или полностью разрушаются.

Вопросы для слушателей:

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 обязательно употреблять сырые овощи и фрукты?

3. Заслушивание сообщения учащегося на тему «Режим питания».

При съедании слишком большого количества пищи за один прием происходит переполнение желудка. Это затрудняет и нарушает процесс пищеварения, так как выделяющиеся пищеварительные соки не могут расщепить все питательные вещества, находящиеся в пище. Для нормального функционирования пищеварительной системы пища должна поступать в нее небольшими порциями через определенные промежутки времени. Наиболее благоприятные условия для пищеварения создаются у людей, которые питаются 4 раза в сутки. При этом 25 % полагающейся в день пищи съедают за завтраком, 50 % – за обедом, а оставшиеся 25 % делят между полдником и ужином.

Есть следует в одни и те же часы через примерно равные промежутки времени. В этом случае образуются условные сокоотделительные рефлексы на время приема пищи. Пищеварительные соки начинают, таким образом, отделяться еще до еды, и поступающая пища усваивается значительно скорее и лучше, чем у тех, кто не придерживается режима питания и ест в разное время. Ужинать надо не позднее, чем за час-два до сна. Если этот промежуток времени будет меньше, то человек ляжет спасть с наполненным желудком, что повлечет за собой неспокойный сон, и организм не получит нужного отдыха.

Вопросы для слушателей:

1) Почему нельзя сразу съедать большое количество пищи?

2) Каков наиболее благоприятный режим питания?

3) Почему ужинать следует не позднее, чем за час-два до сна?

4. Заслушивание сообщения учащегося на тему «Желудочно-кишечные и глистные заболевания, их предупреждение».

Использование недоброкачественных или несвежих продуктов может вызвать пищевое отравление. Чаще всего оно возникает после употребления колбасных изделий, консервов, особенно продуктов домашнего консервирования, ядовитых грибов. Признаками отравления являются боли в животе, рвота, понос, головная боль, головокружение, обморочное состояние.

После промывания желудка и приема слабительного больному надо положить грелку к рукам и ногам, давать обильное горячее питье. К пострадавшему необходимо немедленно вызвать врача.

В пищеварительную систему вместе с недоброкачественной, недостаточно обработанной или плохо промытой пищей могут попасть болезнетворные микробы. Часть их обезвреживается в ротовой полости под действием слюны и разрушается в кишечнике желудочным соком и желчью. Другие, более устойчивые микробы, попадая в кишечник, начинают интенсивно размножаться.

Выделяемые этими возбудителями яды вызывают нарушение пищеварения, тяжелые отравления, кишечные кровотечения, образование язвы на стенке кишки. Такие расстройства пищеварения могут окончиться смертью.

Болезнетворные микробы с остатками непереваренной пищи в огромных количествах выбрасываются организмом в окружающую среду. С выделениями больных бактерии попадают в воду колодцев, озер, рек. Микробы могут находиться и на предметах, которыми пользовались больные. Наиболее обычными распространителями бактерий, вызывающих желудочно-кишечные заболевания, являются мухи.

К числу чаще всего встречающихся и особенно опасных желудочно-кишечных заболеваний относятся дизентерия, брюшной тиф, холера. Заболевших людей немедленно госпитализируют, а помещение, где находились больные и их вещи, обязательно дезинфицируют. Против дизентерии, брюшного тифа и других инфекций во многих странах широко применяются профилактические прививки. Они предотвращают возникновение эпидемий, которые чаще всего вспыхивают в летние месяцы.

Наряду с желудочно-кишечными инфекциями, часто встречаются и глистные заболевания, иногда протекающие так же тяжело, как и инфекционные. Заражение яйцами различных паразитических червей происходит путем занесения их в пищеварительный канал с немытых рук или с пищей, на которую попали яйца. На руках яйца могут оказаться при посещении туалета, с шерсти животных, когда их гладят, с земли. Поэтому мытье рук после посещения туалета, а также перед едой является совершенно обязательным. Кроме того, надо систематически стричь ногти, так как под ними чаще всего задерживаются яйца паразитических червей.

Источником заражения глистными заболеваниями может явиться недоваренная рыба, плохо прожаренное мясо. В целях выявления глистных заболеваний и предупреждения их последствий в школах и других детских учреждениях регулярно проводятся обследования, больным назначается необходимое лечение.

Вопросы для слушателей:

1) Чем может быть вызвано пищевое отравление?

2) Назовите признаки отравления.

3) Какова последовательность действий при оказании первой помощи при отравлении?

5. Заключительное слово учителя.

В заключение нашего разговора о питании хотелось бы выделить 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.

 Не садитесь на экстравагантные диеты и не стремитесь резко снизить вес: это может привести к последующему увеличению веса.

 Соблюдайте правила личной гигиены и ешьте только доброкачественные продукты.

 Не увлекайтесь животными жирами и жирными блюдами.

Жиры играют важную роль в питании человека, но их излишек – основной фактор, вызывающий заболевания. Предложенный ниже тест поможет вам определить количество потребляемого вами жира.

**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 молоко;

б) полужирное молоко;

в) обезжиренное или соевое молоко.

*4. Часто ли вы едите мясо, включая мясо на бутербродах?*

а) Примерно раз в день или чаще;

б) несколько раз в неделю;

в) редко или никогда.

*5. Какой десерт вы бы предпочли?*

а) Яблочный торт с двойной порцией взбитых сливок;

б) фруктовый салат и мороженое;

в) свежие фрукты.

*6. Какие бутерброды вы предпочитаете?*

а) Жирный сыр, сосиски, майонез;

б) холодное мясо, курицу, тунца, лосося,

в) салат, творог.

*7. Чем бы вы, скорее всего, заправили готовый картофель?*

а) Сливочным маслом;

б) сметаной;

в) творогом, йогуртом или сливочным сыром.

*8. Какой из приведенных ниже вариантов больше всего соответствует вашему обычному завтраку?*

а) Яичница с ветчиной;

б) тосты со сливочным маслом или маргарином;

в) сухой завтрак и фрукты.

*9. Как вы готовите ветчину, отбивные, сосиски или другое жирное мясо?*

а) Поджариваю;

б) поджариваю на гриле;

в) не ем жирного мяса.

*10. В каком виде вы любите овощи?*

а) Запеченные и подаваемые со сливочным маслом или с густым сырным соусом;

б) запеченные в микроволновой печи, сваренные в воде или на пару, приправленные небольшим количеством сливочного или оливкового масла;

в) запеченные в микроволновой печи, сверенные в воде или 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, но здесь важно иметь в виду тип жира и его количество.

***9–14*** ***–*** потребление жира немного превышает норму, и это в дальнейшем может привести к возникновению проблем со здоровьем. Следует внести незначительные изменения, которые не ведут к полному отказу от любимых блюд.

***8 или меньше –*** чрезмерное потребление жира. В этом случае необходимо полностью перестроить диету, заменив в ней жирные продукты, все жареное, торты и сладости на блюда с большим количеством круп, бобов и овощей.

**Задание на дом:** изучить текст учебника на с. 184–185; выполнить задание в рубрике «Подумайте» на с. 186 учебника.