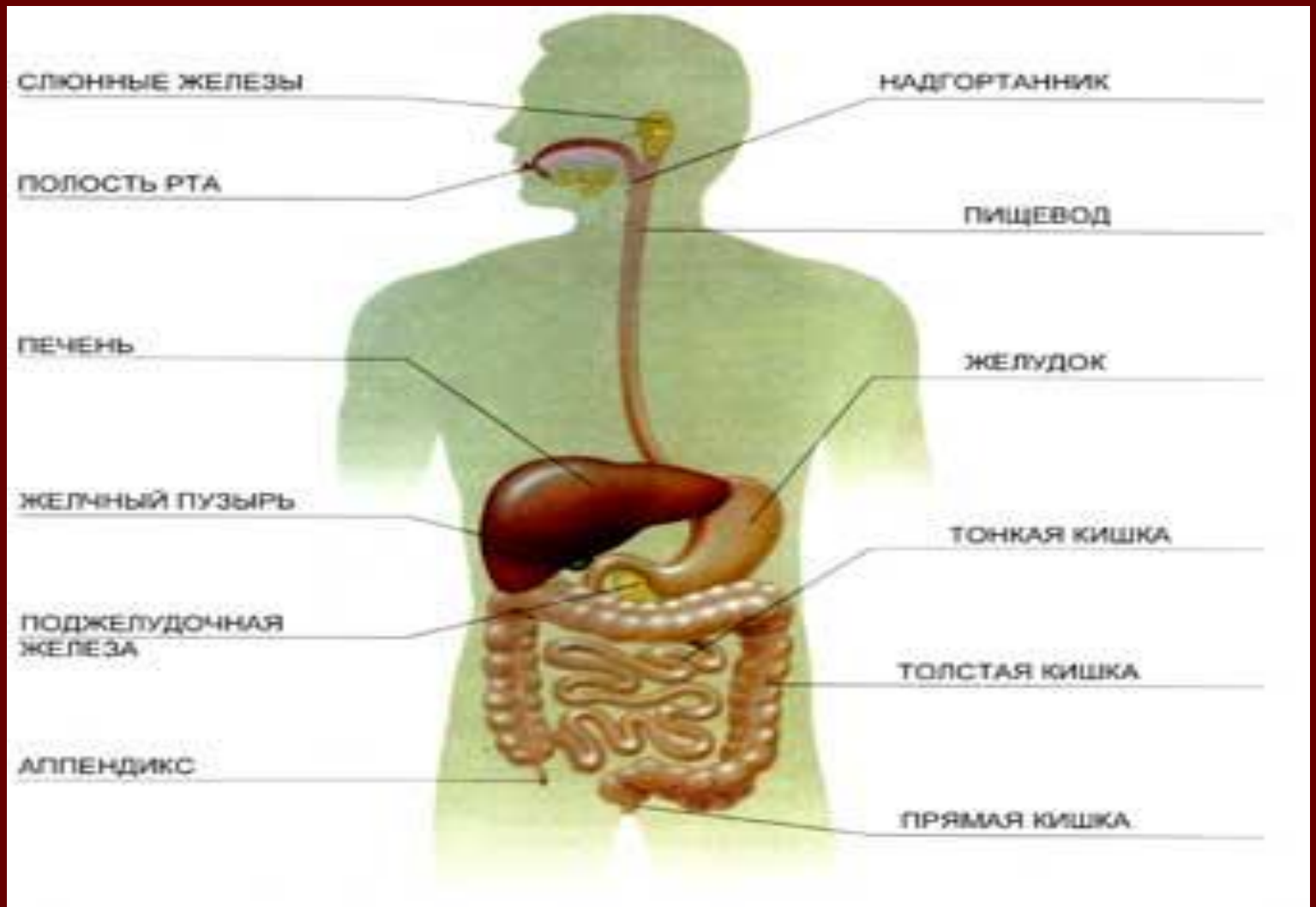


Правильное питание

Урок-ланч в 6 классе МБОУ СОШ с.Кижеватово

Классный руководитель: Нечахина Ж.А.
Презентацию подготовила: Пензина Т.П.,
учитель биологии и химии

Органы пищеварительной системы.



Заболевания органов пищеварительной системы

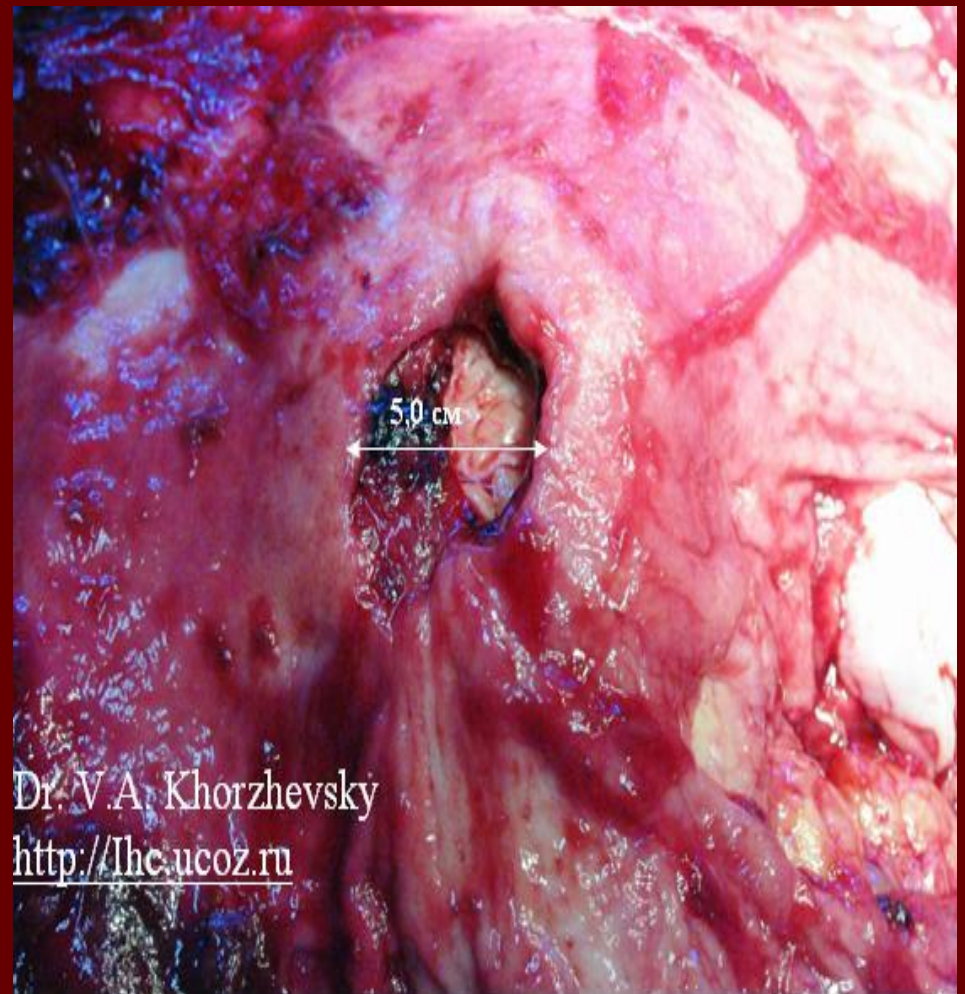
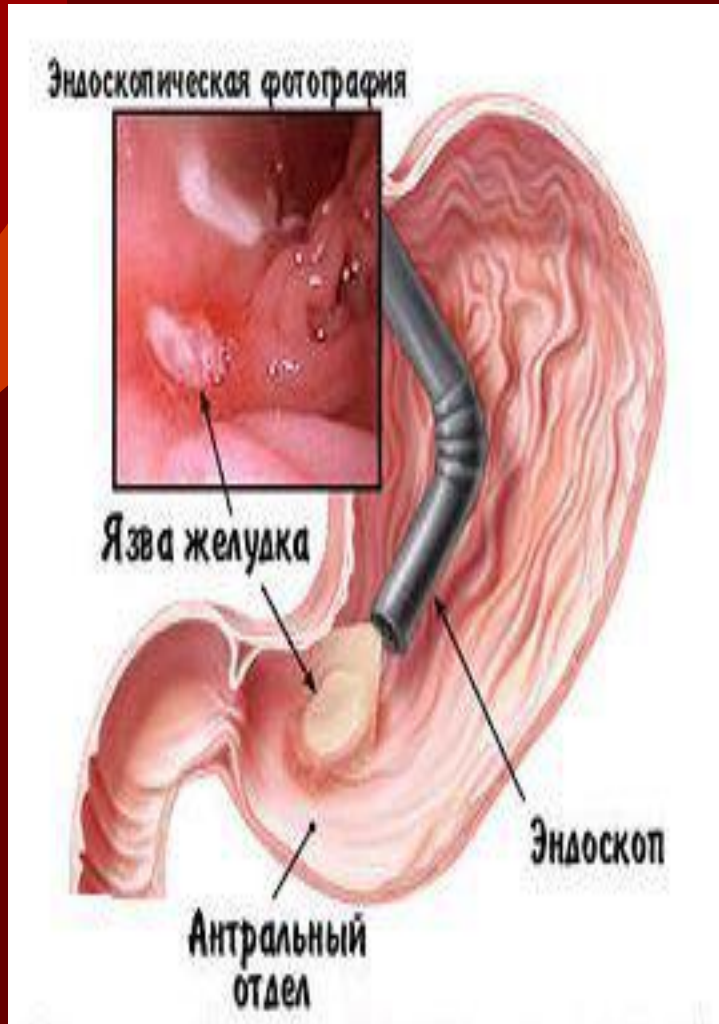


Гастрит

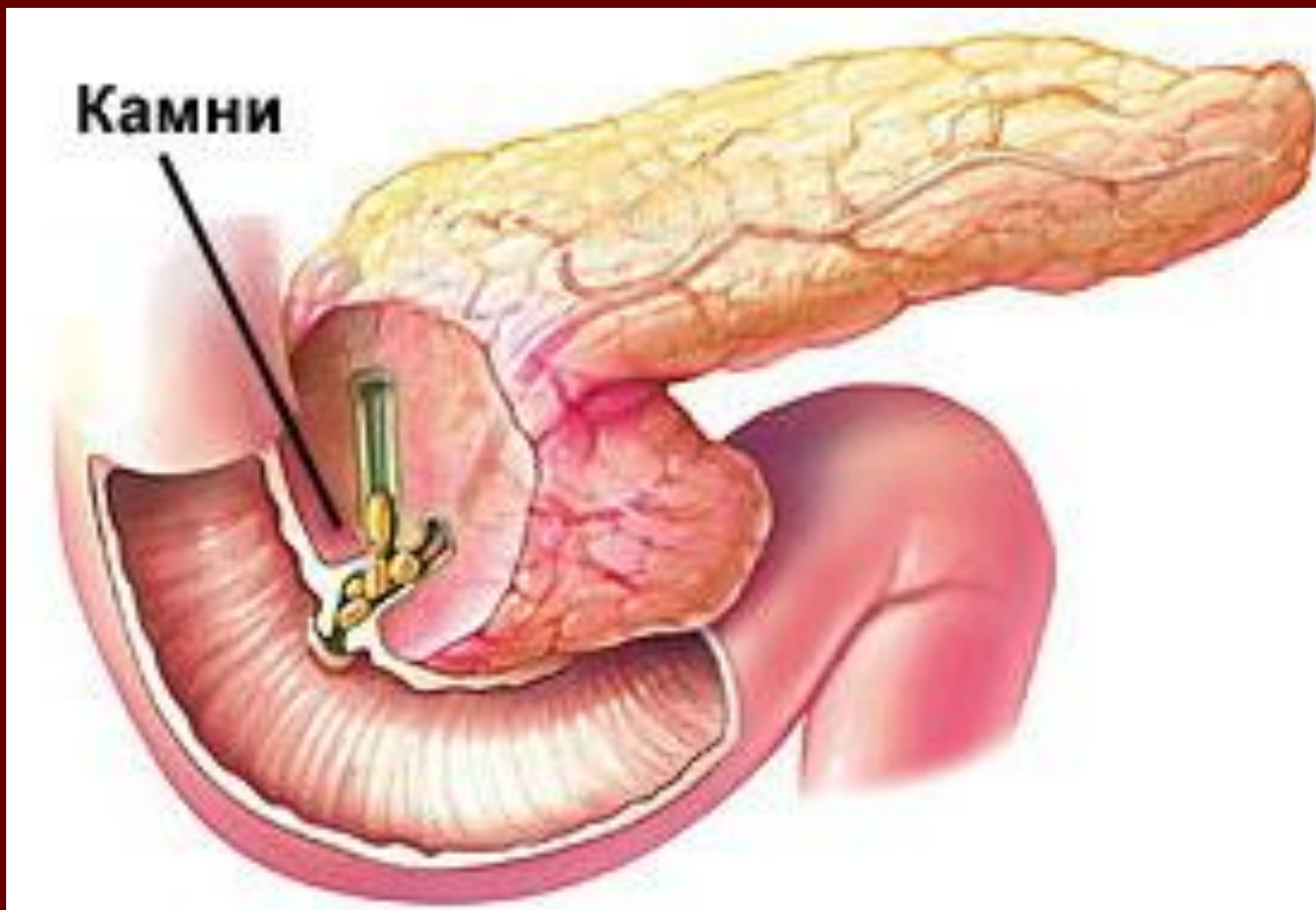


Schöfl R Journal für Gastroenterologische und Hepatologische Erkrankungen 2008; 6 (3): 33-36 ©

Язва желудка



Желчнокаменная болезнь



Рак желудка



Причины заболеваний

- Нерегулярное питание
- Еда в сухомятку
- Спешка при приеме пищи
- Чрезмерное употребление жареной и жирной пищи
- Курение
- Употребление алкоголя
- Неврозы
- Стрессы

Гигиена питания



Мудрые мысли



- «Пища, которая не переваривается, съедает того, кто её съел» (Абуль Фарадж)
- «Ни насыщение, ни голод и ни что другое нехорошо, если преступает меру природы» (Гиппократ)

Ожирение



ДИСТРОФИЯ



Правило №1

- Питание должно быть сбалансированным, энергетически оправданным.

Мудрые мысли

○ «Кто долго жуёт,
тот долго живёт»

○ «Хорошо
прожуёшь, сладко
проглотишь»

Правило №2

- Необходимо
тщательно
пережёвывать
пищу

Мудрые мысли



○ «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу кто ты»
(А.С.Пушкин)

Правило № 3



- Пища должна быть разнообразной



Мудрые мысли

- «Был бы обед-ужин не нужен...»
- «Много есть- не велика честь, не велика стать- и не евши спать»
- «Не ужинать- святой закон, кому всего дороже легкий сон» (А.С.Пушкин)

Правило №4



○ Ужинать за полтора - два часа до сна.

Правило №5

- Есть регулярно, а лучше пять раз в день.

- Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть «как на нечто необыкновенное»