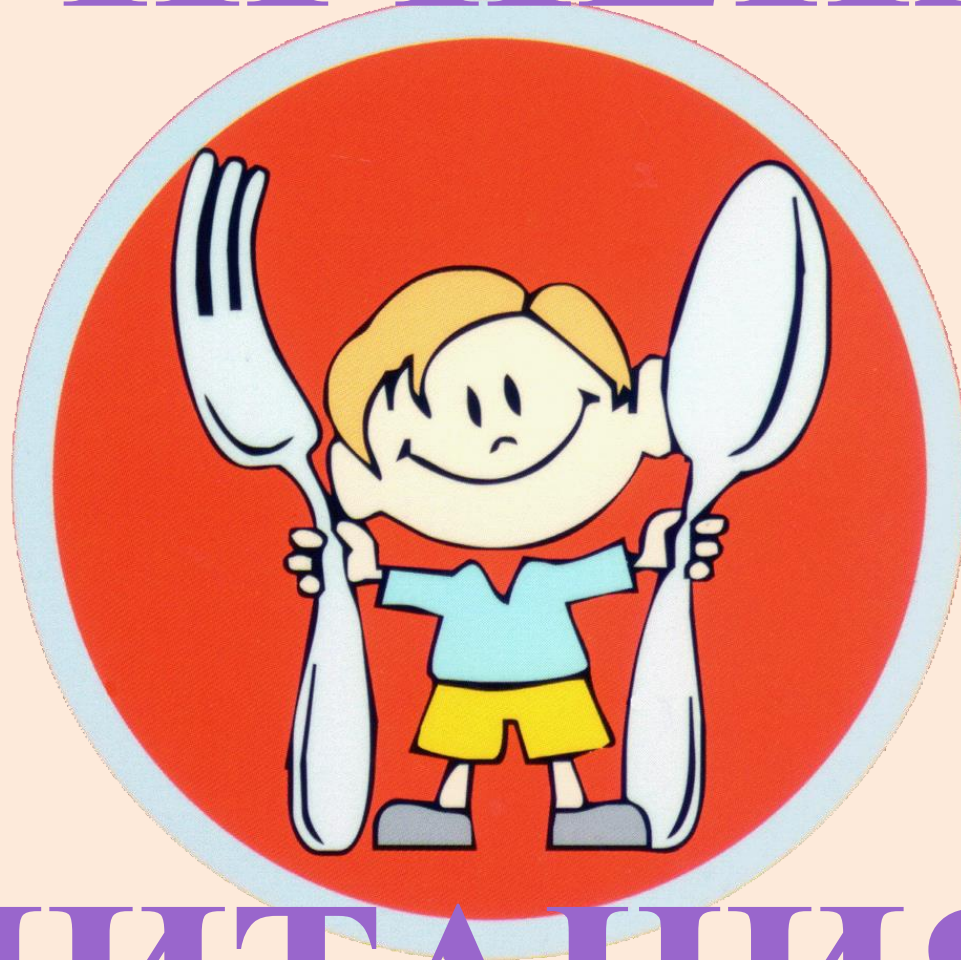


ГИГИЕНА

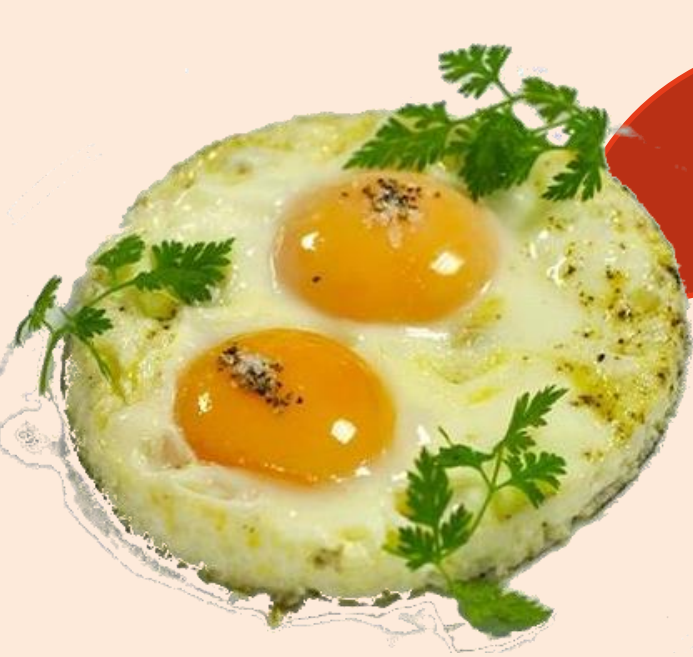


ПИТАНИЯ

ПРАВИЛА ПРИЁМА ПИЩИ:



1. ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВИД, ВКУС И ЗАПАХ ПИЩИ



Аппетит –

эмоциональное побуждение к приему определенной пищи в форме заведомого переживания удовольствия от предстоящей еды.

ВЫДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ СОКОВ

2. ПОСТОЯННОЕ ВРЕМЯ ПРИЁМА ПИЩИ



ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ УСЛОВНЫЙ
ПИЩЕВОЙ РЕФЛЕКС

3. В НАЧАЛЕ ЕДЫ ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ САЛАТЫ, БУЛЬОНЫ



УСИЛЕНИЕ
СОКООТДЕЛЕНИЯ



ВРЕДНО:



РАЗДРАЖАЮТ
ЖЕЛЕЗЫ
ЖЕЛУДКА



4. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ



*пища
пропитывается
слюной*

*пища дробится
на мелкие
частицы*

УСКОРЯЕТСЯ ПИЩЕВАРЕНИЕ

5. ИЗБЕГАТЬ СЛИШКОМ ОСТРОЙ ПИЩИ

язва

печени и
болезни

гастрит



6. УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ ПЕРИСТАЛЬТИКУ

*своевременное избавление
от непереваренной пищи*



7. ПОСЛЕДНИЙ ПРИЁМ ПИЦЦИ – ЗА 1,5-2 ЧАСА ДО СНА

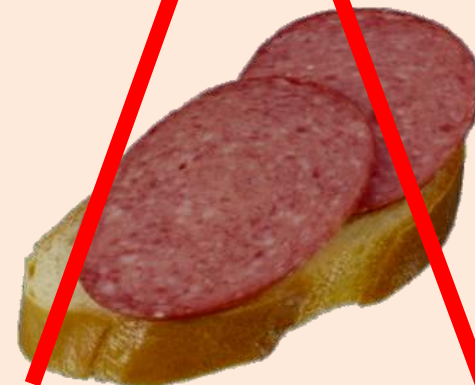
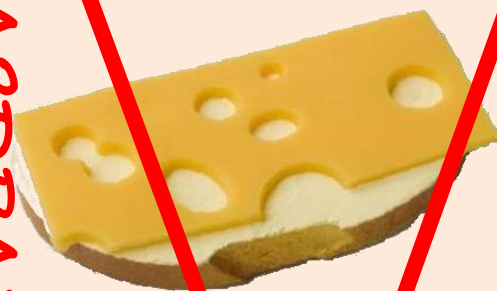


*бессонница
ожирение*

8. ИЗБЕГАТЬ СУХОЯРДЕНИЯ



РАЗДРАЖЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ



9. ПИЦЦА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОЧЕНЬ ГОРЯЧЕЙ

ОЖОГ ПИЩЕВОДА
И ЖЕЛУДКА

$< 50^{\circ}\text{C}$



ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ, СВЯЗАННЫЕ С КОМПОНЕНТАМИ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ

- **Заменители сахара:** сорбит, ксилит, маннит, мальтит.
Могут вызвать **понос, боль в животе, метеоризм**
- **Ароматизаторы,** полученные из корицы.
Могут вызвать **язвы в полости рта**
- **Масла** из надувающихся жевательных резинок типа "баббл гам".
Могут вызвать **воспаление кожи вокруг рта (периоральный дерматит)**
- **Краситель хлорофилл (E140), ментол, антиоксидант бутилгидрокситолуол (E321).**
Могут вызвать **аллергическую реакцию в виде крапивницы**
- **Сахара,** содержащиеся в некоторых видах жвачки.
Могут вызвать **кариес**
- **Лакрица (солодка),** содержащаяся в некоторых жвачках.
Может вызвать **повышение давления и опасное уменьшение количества калия в крови**

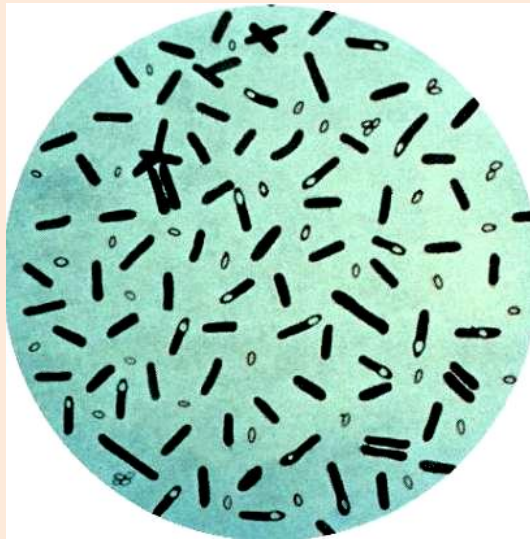


ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА



БОТУЛИЗМ

БАКТЕРИИ
БОТУЛИЗМА



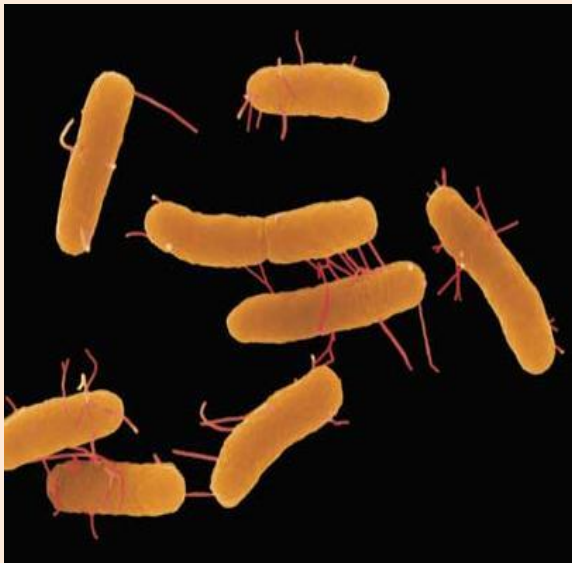
ИСПОРЧЕННЫЕ
КОНСЕРВЫ



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

САЛЬМОНЕЛЛЁЗ

САЛЬМОНЕЛЛ
Ы



ЗАРАЖЁННЫЕ
ПРОДУКТЫ



*Рвота, диарея, резь в животе,
высокая t° , озноб, головокружение,
мышечные судороги.*

ХОЛЕРА

ХОЛЕРНЫЕ
ВИБРИОНЫ

ЗАГРЯЗНЁННАЯ
ВОДА



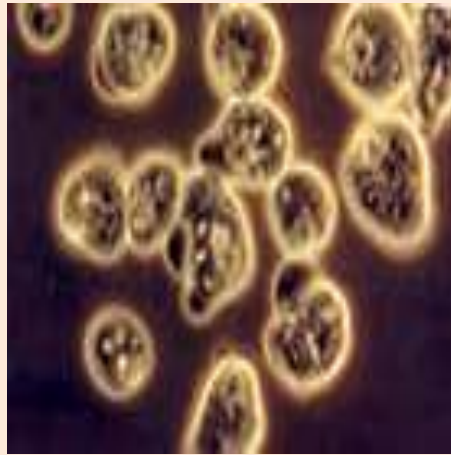
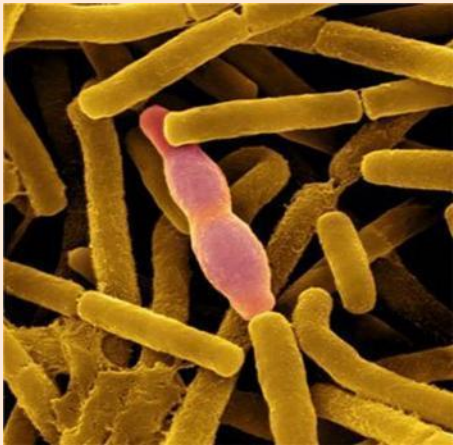
*Поражение тонкого кишечника,
водянистая диарея, рвота, быстрая
потеря организмом жидкости с
развитием различной степени
обезвоживания вплоть до смерти.*

ДИЗЕНТЕРИЯ

БАКТЕРИ
И

АМЁБЫ

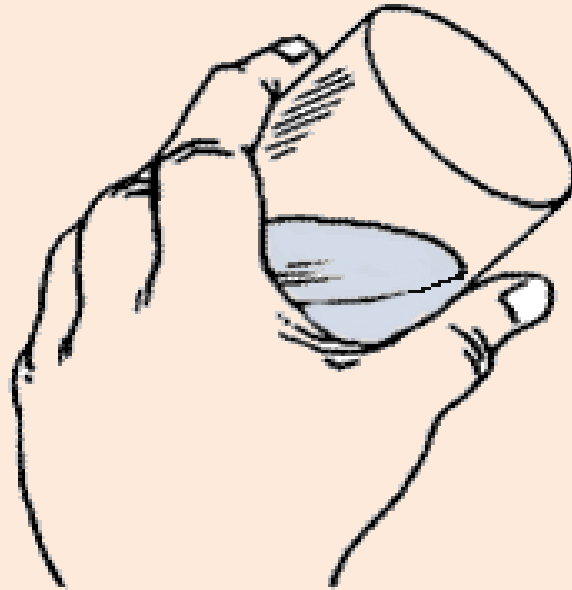
ГРЯЗНЫЕ РУКИ
НЕМЫТЫЕ ПЛОДЫ



Высокая t° , 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.