

Гигиена питания

Болезни, обусловленные неправильным питанием

Ожирение

Гастрит

Язвенные болезни



Биомодуль-1

Основы правильного питания

Ешьте разнообразную пищу:

- ❖ **мясо, рыбу, птицу, яйца;**
- ❖ **фрукты, овощи;**
- ❖ **молоко, сыр, йогурт;**
- ❖ **хлеб из муки грубого помола и специальные сорта хлеба.**



Видеоклип-1

Пирамида питания

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ в день день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ в день

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ в день

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ

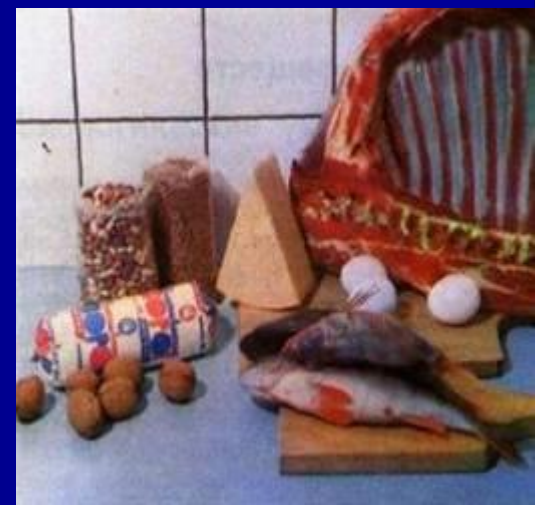
Формирование здоровых привычек в питании

1. Пищу нужно тщательно пережевать.
2. Есть нужно не спеша.
3. Потреблять умеренное количество пищи.
4. Во время еды вредно отвлекаться, заниматься посторонними делами.
5. Пища не должна быть слишком горячей

видеокалип-2

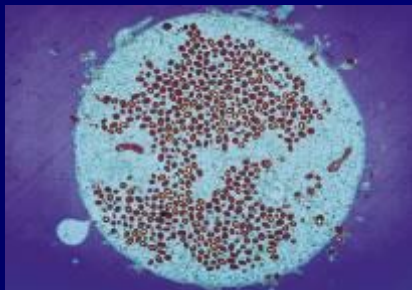
Формирование здоровых привычек в питании

6. Есть нужно не менее пяти раз в день.
7. Последний прием пищи должен быть не позже, чем за час до сна.
8. Принимать пищу нужно в одно и то же время.
9. Между приемами пищи должен быть небольшой перерыв.



Инфекции и их предупреждение

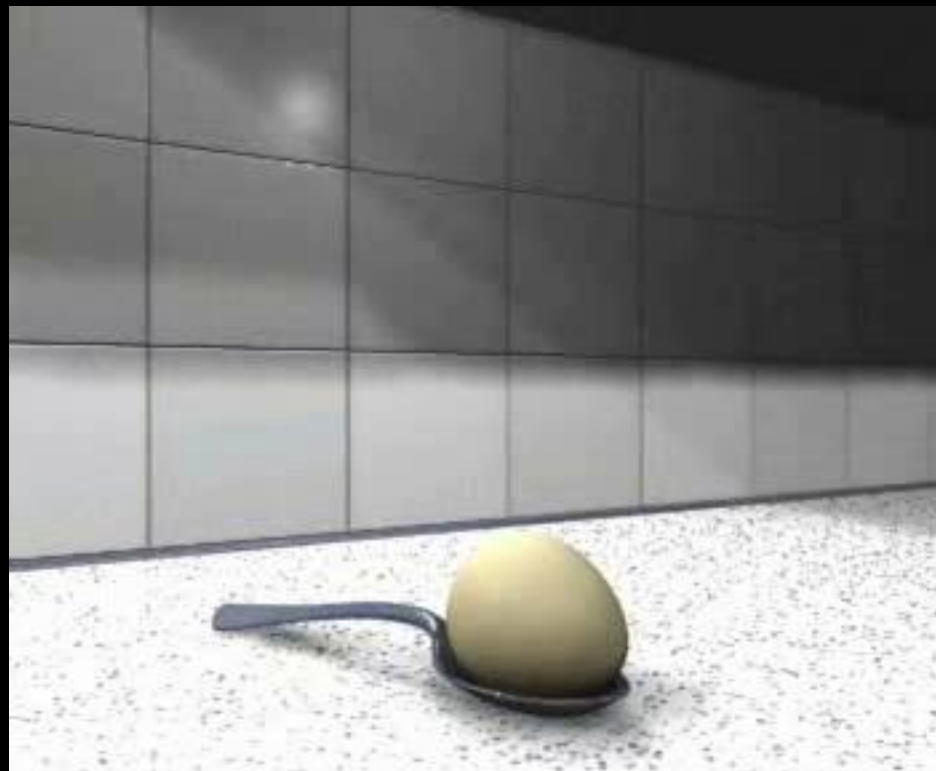
Отравление
недоброкачественной
пищей



Бактерии ботулизма



Бактерия сальмонелла



Видеоклип-3

Холера Дизентерия



Видеоклип-4



Бактерии холеры



Бактерии дизентерии

Паразиты человека

Согласно исследованиям, проведенным Всемирной Организацией Здравоохранения, 80% всех болезней, которые возникают у человека, или спровоцировано паразитами, или же является следствием их наличия в организме.

Более подробно о паразитах.



аскариды



лямблии

Список литературы

УМК.

- *Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев Н.И.* учебник «Биология. Человек. 8 кл.». М. : Дрофа , 2005.
- *Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев Н.И.* Рабочая тетрадь к учебнику «Биология. Человек. 8 кл.». М. : Дрофа , 2005.

Пугал Н.А. Тематическое и поурочное планирование по биологии

- **Ресурсы образовательных сайтов интернета**

Доп. литература

- *Драгомилов А.Г.* Биология - 8. Человек. Методическое пособие для учителя. М.: Аркти, 1998.
- **Лабораторные и практические занятия по биологии. Человек и его здоровье. 8 кл. М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2003.**

