

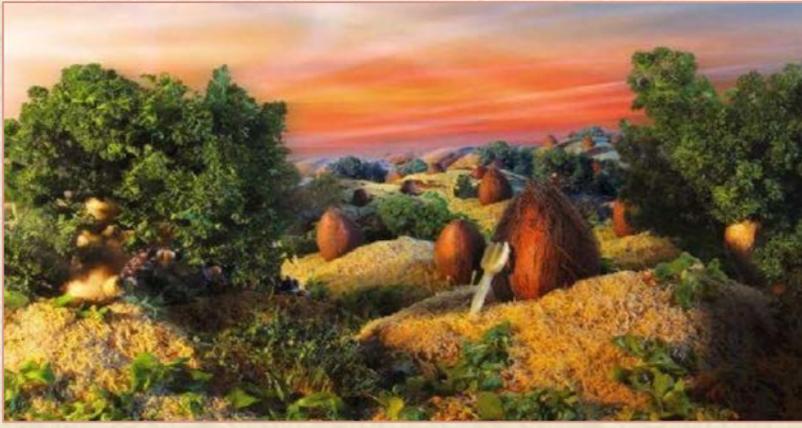
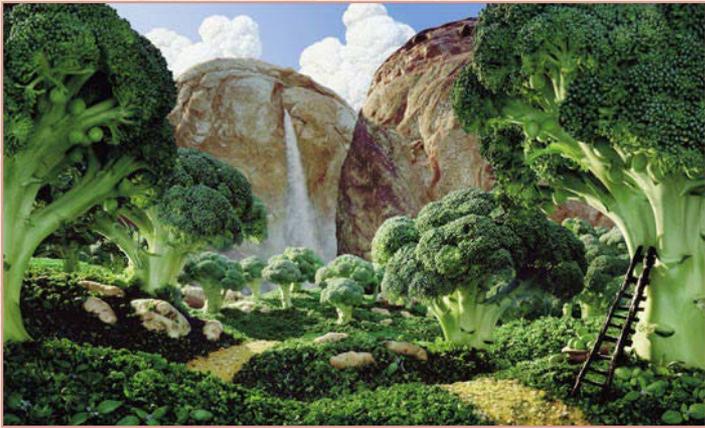
**«Мы есть то, что мы едим»
или «Заболевания, связанные
с неправильным питанием»**

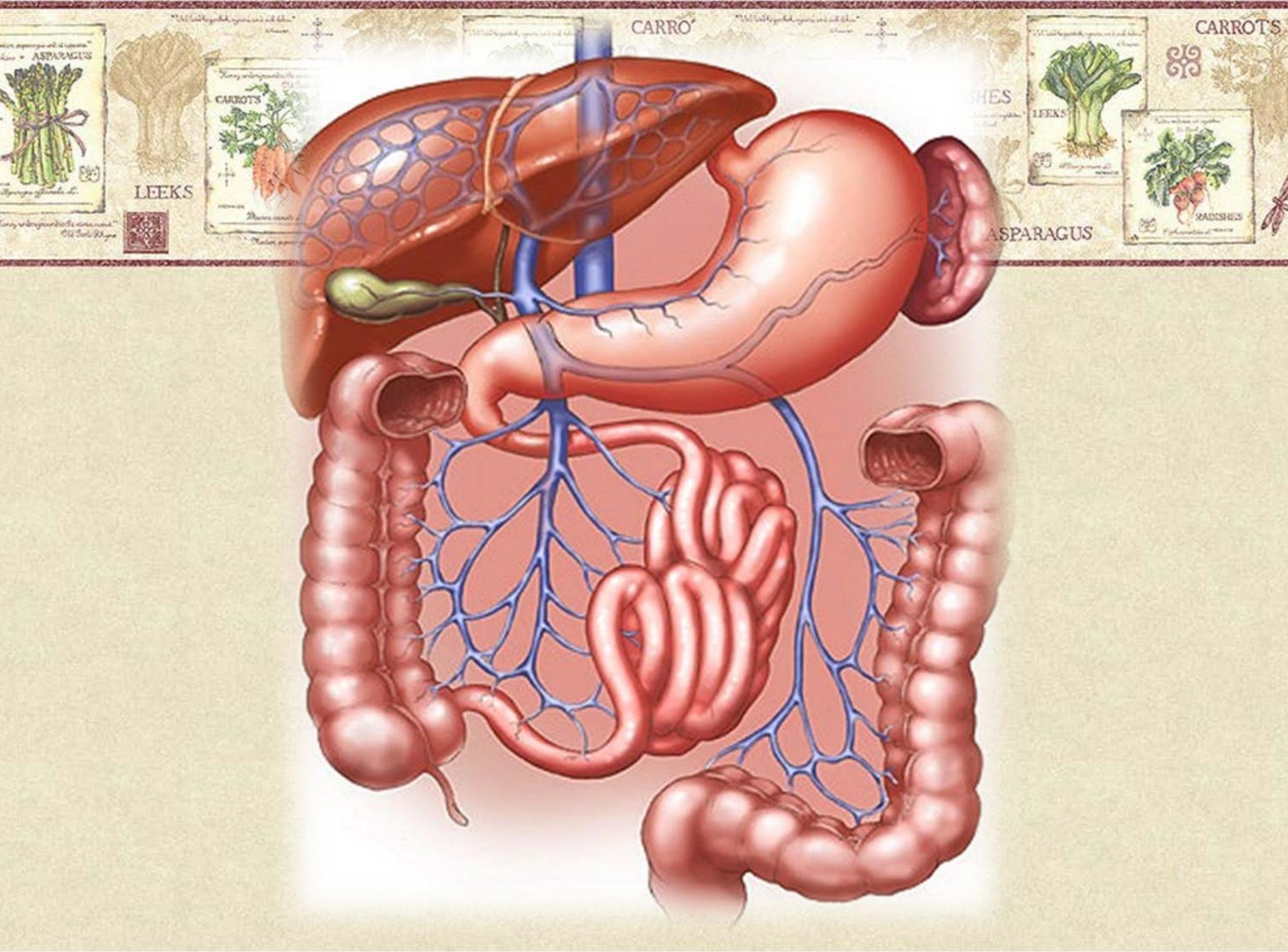




Самоанализ

- Едите ли вы по утрам?
- Часто вы едите в спешке и на ходу, например, по дороге куда-нибудь?
- Любите ли вы есть чипсы, сухарики, гамбургеры, картофель-фри?
- Пьете ли газированные напитки, например, кока-колу?
- Едите ли вы перед сном?
- Есть ли среди вас вегетарианцы или наоборот мясоеды?





CARRO

CARROTS



ASPAGUS



LEEKES



CARROTS



LEEKS



RADISHES

SHES

ASPAGUS



**Какие заболевания вы знаете,
связанные с неправильным питанием?**

**Какие заболевания вы знаете,
связанные с неправильным питанием?**



Какие заболевания вы знаете, связанные с неправильным питанием?

Избыточное питание

Ожирение

Недостаточное питание

Анорексия

Несбалансированное питание

Неправильный режим питания

Стресс

Гастрит и язвенная болезнь желудка

Воспаление желчного пузыря

Воспаление поджелудочной железы

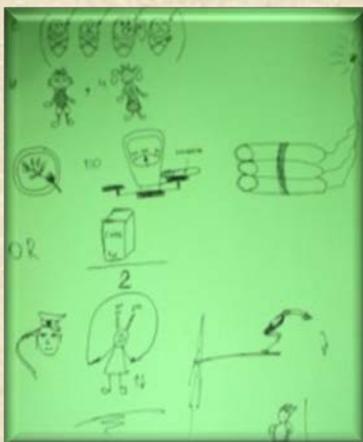
Сахарный диабет

«Схематичные стихи»

Задание: иллюстративно изобразить стихотворение (песню), представляя в виде картинки каждое слово

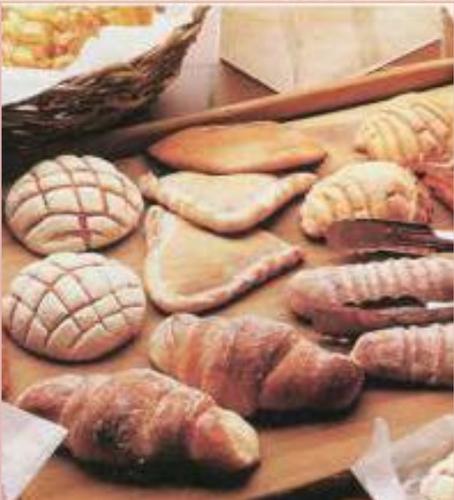
Если б суп поведать сказку
Мог бы каждому из нас,
И запели макароны,
И горох пустился в пляс,
Разыграла представленья
Парочка смешных котлет,
Было б очень интересно,
Только жалко есть обед...

Белковые продукты –
Не овощи, не фрукты.
Это сырники, омлет,
Каши – все на молоке.
Пицца мясная тоже важна
И для развития детям нужна.
Недостаток мяса и его излишек
Вреден для здоровья маленьких детишек





Ожирение. Из-за чего бывает ожирение?



Ролевая игра «Переговоры»

Вы – Ребенок

Ваша задача:
убедить родителя
купить чипсы



Вы – Родитель

Ваша задача:
убедить ребенка, что
не надо покупать чипсы





Ожирение. Из-за чего бывает ожирение?

- Нарушение равновесия между принятой пищей и потраченной энергией
- Наследственная предрасположенность
- Некоторые болезни



Найдите ошибки



Что такое Индекс Массы Тела? ИМТ = масса тела/рост² (кг/м²)

15 и менее

15—18,5

18,5—25

25—30

30—35

35—40

40—50

50 и более

Острый дефицит массы

Недостаточная масса тела

Норма

Избыточная масса тела

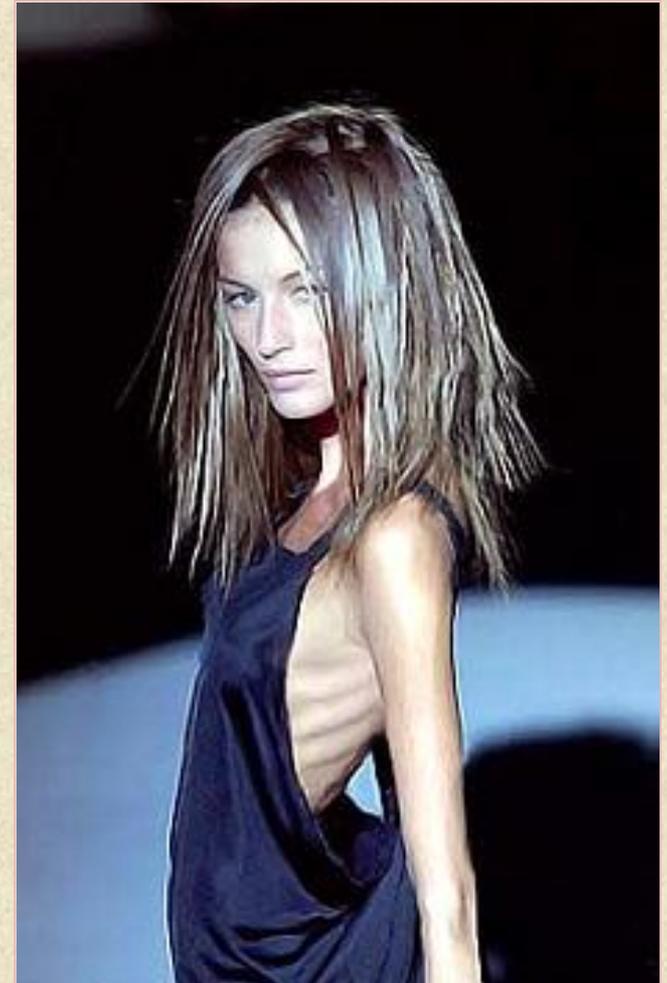
Ожирение первой степени

Ожирение второй степени

Ожирение третьей степени

Сверхожирение

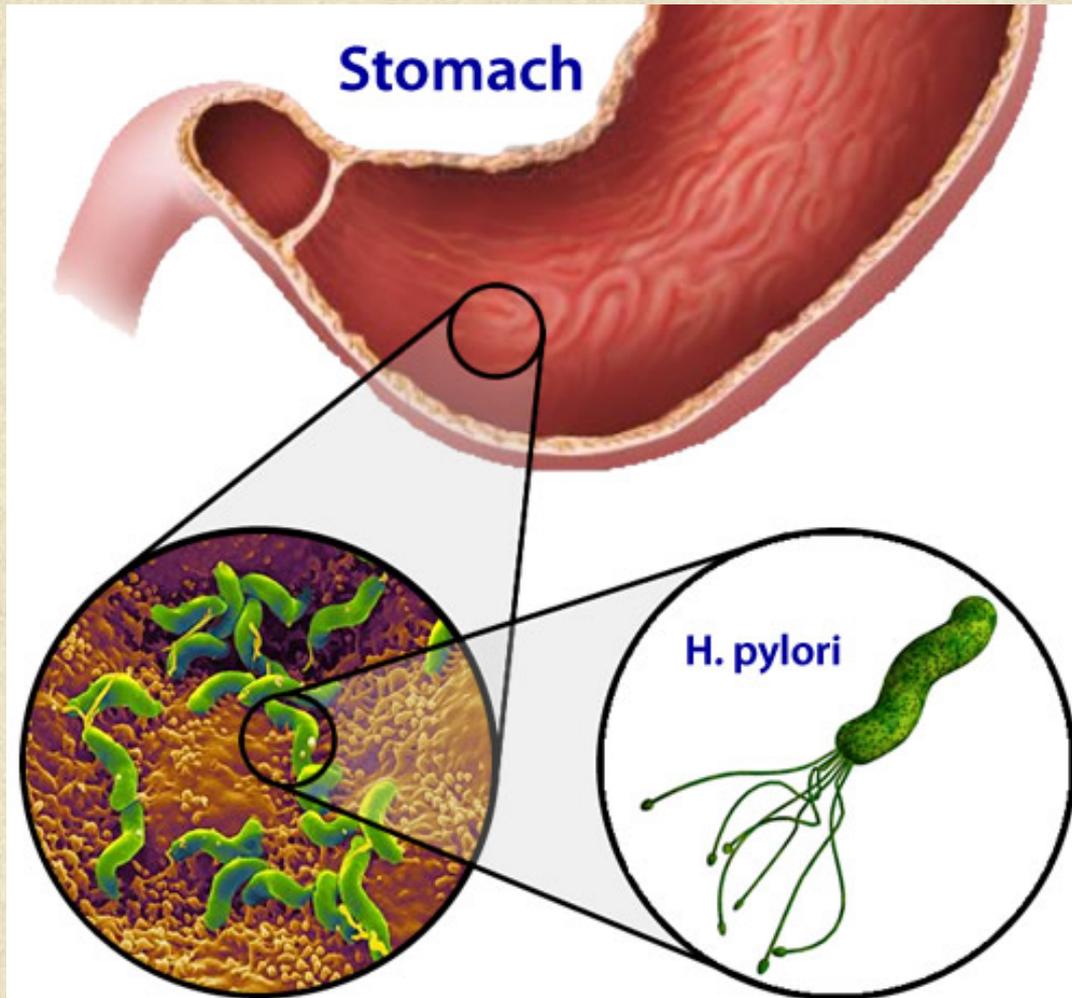
Анорексия - утрата чувства голода ! ИМТ ≤ 15



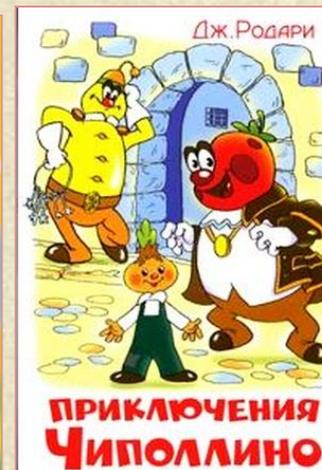
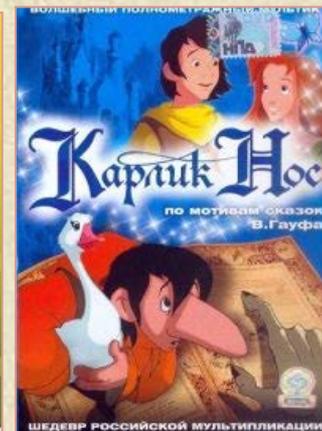
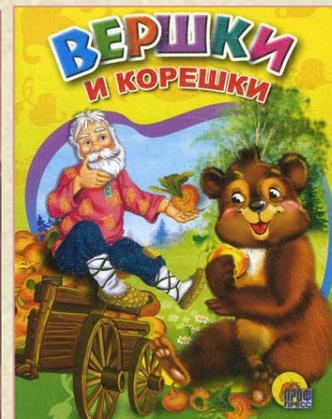
Гастрит и Язвенная Болезнь Желудка! Какой человек скорее заболеет?



**Язвенную болезнь желудка
вызывает
бактерия Хеликобактер пилори**



Какие сказки вы помните,
где были упомянуты фрукты и овощи?





Сахарный диабет

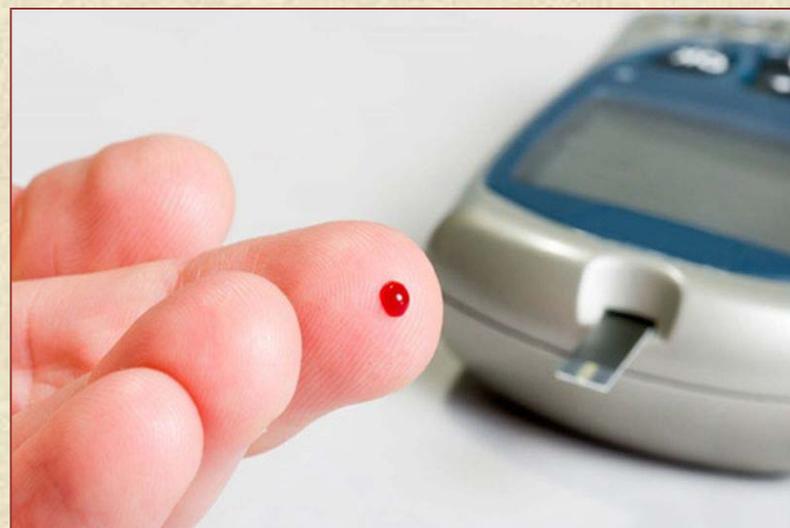
Группа заболеваний, развивающихся вследствие недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия — стойкое увеличение содержания глюкозы в крови.

Заболевание характеризуется хроническим течением и нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого.

Помимо человека данному заболеванию подвержены также некоторые животные — например, кошки.

Сахарный диабет

- Древние индийцы заметили, что моча больных диабетом притягивает муравьёв, и назвали это заболевание «болезнью сладкой мочи»
- Сегодня для постановки диагноза необходимо сдать анализ крови на уровень глюкозы (утром натощак)





Как проявляется?

- Постоянная неутолимая жажда (Полидипсия)
- Избыточное выделение мочи (Полиурия)
- Постоянный неутолимый голод (Полифагия)
- Похудание



Сахарный диабет

Больные диабетом пожизненно должны соблюдать строгую диету

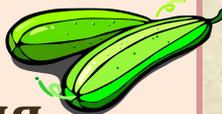
Диабет I типа

- Развивается в детском или подростковом возрасте.
- Быстро прогрессируют осложнения на фоне декомпенсации углеводного обмена.
- Основным методом лечения являются инъекции инсулина, нормализующие обмен веществ организма.
- В отсутствие лечения болезнь быстро прогрессирует и приводит к возникновению тяжёлых осложнений и даже смерти

Диабет II типа

- Развивается среди лиц старше 40 лет, как правило, сопровождается ожирением.
- Заболевание прогрессирует медленно (годы) .
- Влечет множество осложнений:
- Заболевания глаз, снижение зрения
- Заболевания кожи (зуд, сухость)
- Заболевания сосудов (могут проявляться появлением язв)

**Задание: придумать другие варианты
ответа на загадку**

Без окошек, без дверей полна горница людей. 
Пример варианта ДРУГОГО ответа: планета Земля



Холецистит (воспаление желчного пузыря)

Причина:
нарушение
оттока
желчи



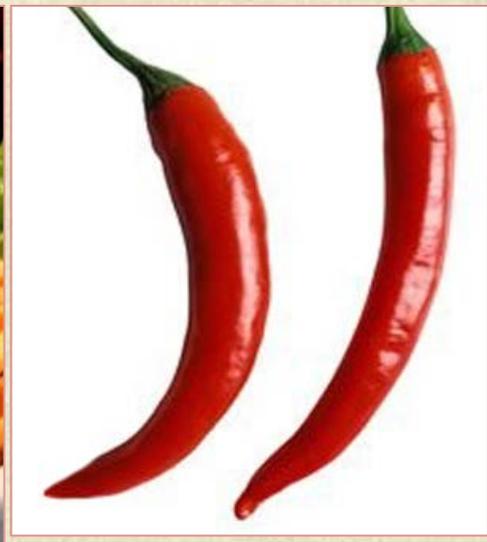


Почему нарушается отток желчи?

- Закупорка желчевыводящего протока
- Нарушение тонуса и двигательной активности желчных путей
- Застой желчи

- Камни в желчном пузыре
- Эмоциональный стресс
- Редкие приемы пищи,
- частое употребление жирной
- и острой пищи, алкоголя.
- Малоподвижный образ жизни

Какие продукты способствуют спазму желчного пузыря?

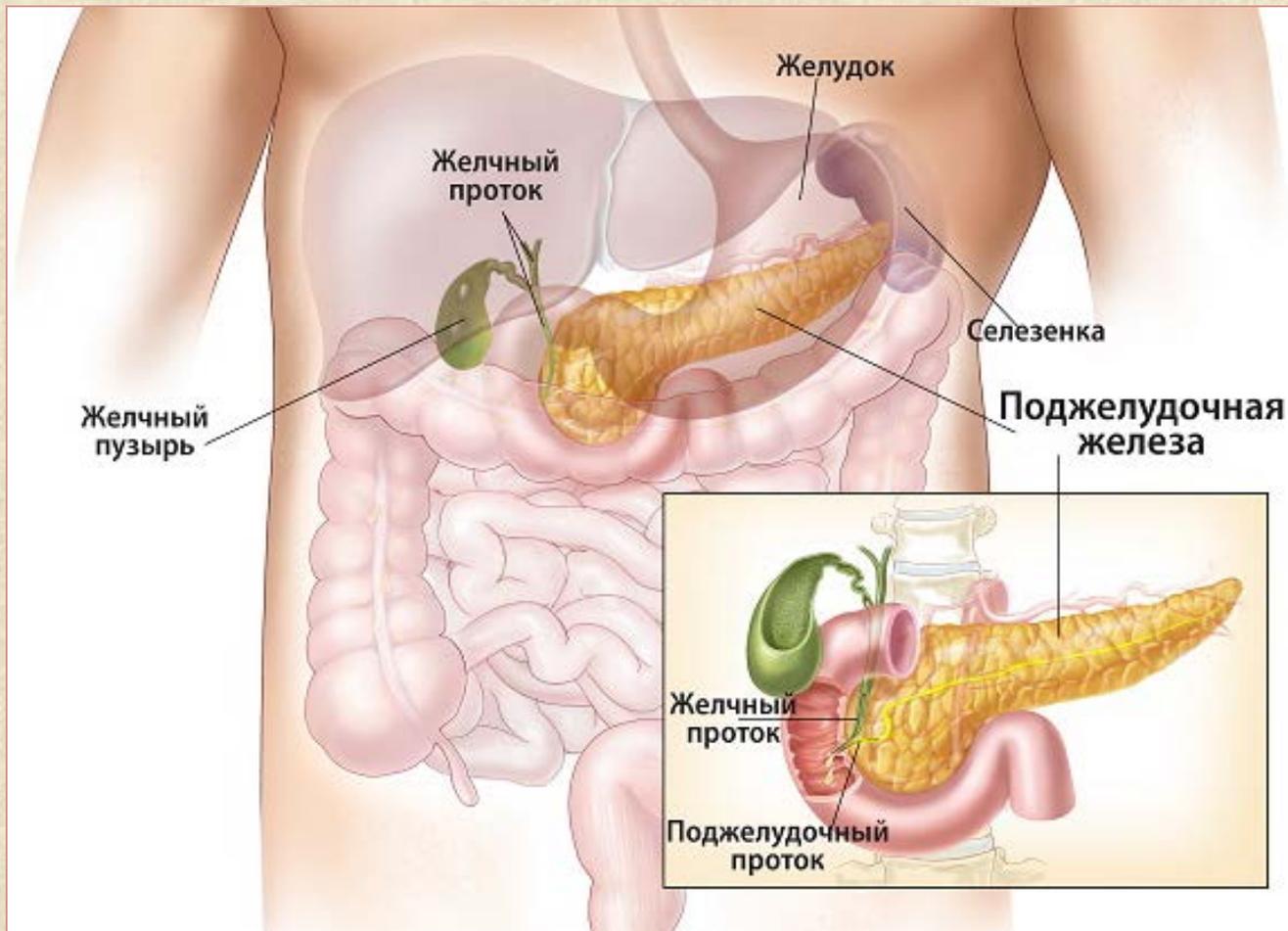


Задание:

разработать и представить рекламу
продукта правильного питания



Воспаление поджелудочной железы (Панкреатит)



Причины



Как заподозрить у себя проблемы с пищеварением?

- Изжога
- Отрыжка
- Тошнота
- Вздутие живота
- Частые запоры
- Частые поносы





Как сделать, чтобы всё было хорошо?

- Кушать 4-6 раз в день небольшими порциями.
- Выходить из-за стола немножко голодным.
- Употреблять много свежих овощей и фруктов, натуральное нежирное мясо.
- Меньше сладких булок, шоколадок и печенек!
(А лучше вообще не надо).
- Едой надо наслаждаться, нельзя спешить и много разговаривать во время еды.

Задание:
разработать общий туристический маршрут
по Стране правильного питания



Королевство
ФРУКТОВ



Королевство
РАСТИТЕЛЬНЫХ БЕЛКОВ



Королевство
МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ



Королевство
КАШ



Королевство
ОВОЩЕЙ



Королевство
ПОЛЕЗНЫХ НАПИТКОВ



Образ жизни



Состояние здоровья человека



Экология

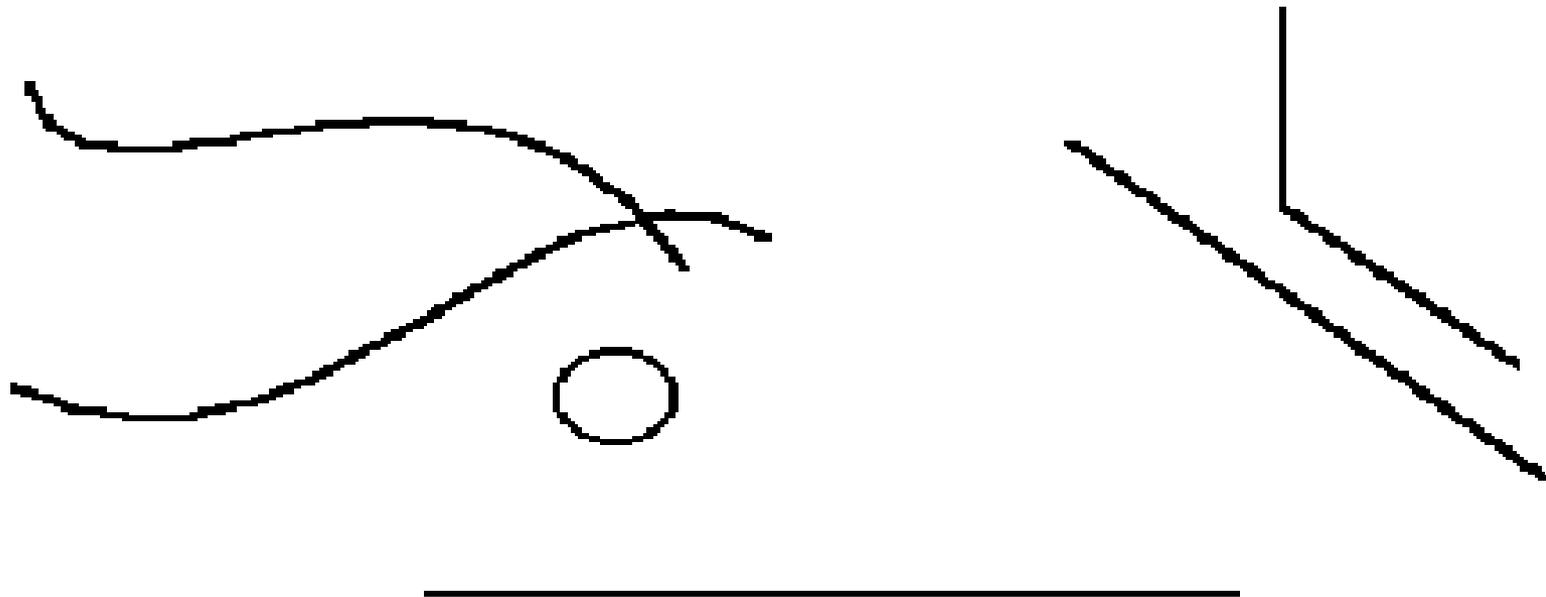


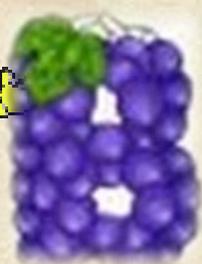
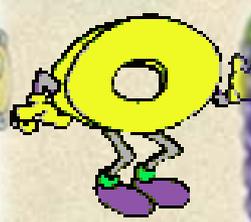
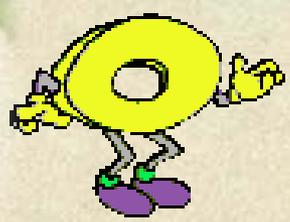
Врачи



Наследственность

ЗАДАНИЕ дорисовать картину таким образом, чтобы получился рисунок – послание о здоровье и питании





Берегите свое здоровье
с раннего возраста

