

Работен лист по ЧИП-5клас

Здравни познания за храненето и храносмилателната система.

На.....

Здравето на човека зависи много от състоянието на храносмилателната система. Най- често заболяванията се дължат на неправилно хранене и лоша хигиена. Топлинната обработка прави храната по-лесна за смилане и унищожава бактериите. Личната хигиена , редовният режим на хранене и фибрите са важни за здравето и за доброто храносмилане.

Зад.1 Отбележете какво може да доведе до заболяване на органи от храносмилателната система.

Пиене на много вода.

Недоброкачествена храна.

Силни подправки.

Лекарства, приемани без лекарско предписание

Лошите навици за хранене.

Прием на много зеленчуци

Алкохол и тютюнев дим.

Честа преумора и стрес.

Лоша лична хигиена.

Зад.2 Вижте основните болести на храносмилателната система и ги свържете с причините за тях.

Кариес(зъби).

Неправилно хранене , силни подправки , лекарства , алкохол.

Гастрит (стомах).

Лоша лична хигиена , контакт с болен.

Язва(стомах и начална част на тънко черво).

Лоша хигиена , приемане на много топли или много студени храни и напитки.

Хепатит (черен дроб).

Неправилно хранене , силни подправки , лекарства , алкохол

Зад.3 Подредете пирамидата на здравословното хранене.

Речник:

въглехидрати , плодове ,
зеленчуци , млечни продукти ,
протеини , захар и мазнини

