

Работен лист по ЧИП-5 клас

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.

Лекарства, приемани без лекарско предписание

Прием на много зеленчуци

Честа преумора и стрес.

Недоброкачествена храна.

Лошите навици за хранене.

Алкохол и тютюнев дим.

Силни подправки.

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

