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.
- Лекарства, приемани без лекарско предписание
- Прием на много зеленчуци
- Честа преумора и стрес.
- Недоброкачествена храна.
- Лошите навици за хранене.
- Алкохол и тютюнев дим.
- Лоша лична хигиена.
- Силни подправки.

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

Кариес(зъби).

Гастрит (стомах).

Язва(стомах и начална част на тънко черво).

Хепатит (черен дроб).

- Неправилно хранене , силни подправки , лекарства , алкохол.
- Лоша лична хигиена , контакт с болен.
- Лоша хигиена , приемане на много топли или много студени храни и напитки.
- Неправилно хранене , силни подправки , лекарства , алкохол

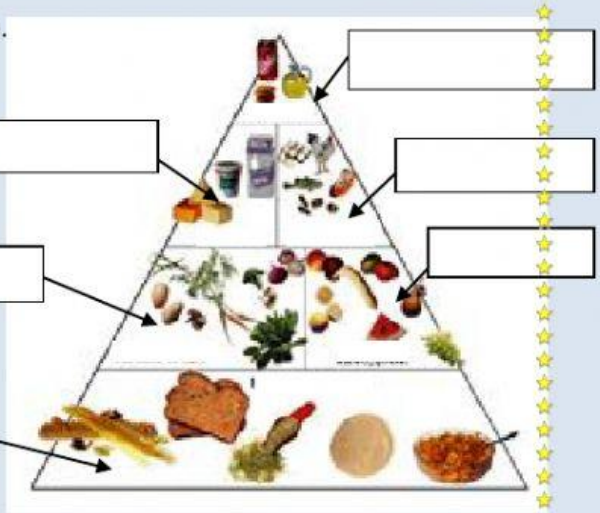
Зад.3 Подредете пирамидата на здравословното хранене.

Речник:

въглехидрати , плодове ,

зеленчуци , млечни продукти ,

протеини , захар и мазнини



LIVEWORKSHEETS