

БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ

1. Вставте пропущені слова

Енергетична цінність раціону харчування повинна відповідати _____

Хімічний склад їжі має відповідати _____

Дієтою називають _____, який устанавлюють для здорових і хворих людей відповідно до їхнього віку, статури, професії, клімату, місця проживання.

Головним принципом дієтичного харчування

є _____.

Основою безпечного харчування є

вміння _____,

дотримуватися правил _____.

2. Визначте правильні твердження

- Для харчових отруєнь характерним є загальний стан слабкості, запаморочення, головного болю, може підвищуватися температура тіла.
- Такі харчові отруєння, як сальмонельоз і ботулізм, є відносно безпечними.
- У більшості випадків причиною ботулізму є консервовані гриби та риба домашнього приготування.
- Найнебезпечніший з отруйних грибів – це бліда поганка. Профілактика захворювань незбалансованого харчування відбувається за допомогою науково обгрунтованої дієти.
- Лікувальне харчування не застосовують у разі захворювань серцево-судинної системи
- Найпоширенішим наслідком незбалансованого харчування є гастрит.
- Визначати раціон лікувального харчування слід індивідуально.
- Якість харчових продуктів не можна оцінити візуально або за запахом.
- Складовою безпечного харчування є правильне зберігання харчових продуктів.
- Харчування, яке є оздоровчим для однієї людини, може нашкодити іншій.
- Те, що написано на упаковці продуктів, для покупців не є важливим.

3. Запишіть, які правила зберігання продуктів у холодильнику ви знаєте.



4. На світликах зображені дві групи продуктів, які багаті на вуглеводи. Які з них є корисними, а які ні? Поясніть чому.



ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ

Відпрацювання навичок першої допомоги при харчових
отруєннях і кишкових інфекціях

Мета: навчитися правильно надавати першу допомогу в разі
харчових отруєнь і кишкових інфекцій.

Хід роботи

1. Уявіть, таку ситуацію: восьмикласник Олег отруївся неякісними, несвіжими продуктами тваринного походження (м'ясо, риба, ковбасні вироби). У нього блювання і біль у животі.
2. Пригадайте інші ознаки харчового отруєння:
3. Складіть алгоритм дій надання допомоги при харчовому отруєнні.
4. Зробіть висновок щодо важливості вміння розпізнати ознаки харчового отруєння і кишкових інфекцій та вчасно надати допомогу.