

§23. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ПІДЛІТКА. ПРОФІЛАКТИКА ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ



ПРО РІЗНОМАНІТНІСТЬ У ХАРЧУВАННІ

Для нормальної життєдіяльності людського організму в будь-якому віці слід споживати різноманітні харчові продукти:

- вуглеводи;
- білки;
- жири;
- вітаміни;
- чисту воду



ПОЖИВНІ РЕЧОВИНИ

Що потрібно для здорового росту й розвитку?

- **Вуглеводи:** енергія (крупя, фрукти, овочі, хліб). Розрізняємо «**швидкі**» та «**повільні**»
- **Білки:** будівельний матеріал (м'ясо, риба, яйця, бобові, молочні продукти)
- **Жири:** енергія, захист органів (рослинні олії, горіхи, насіння). Уникайте трансжирів!
- **Вітаміни та мінерали:** важливі для здоров'я (фрукти, овочі)
- **Вода:** дуже важлива для всіх процесів в організмі (1,7-3,2 л на день)



ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

- Білки : жири : вуглеводи $\approx 1:1:4$
- Чотири- або п'ятиразове харчування протягом дня
- Зменшіть кількість «швидких» вуглеводів (цукор, солодкі напої)
- Збільшіть кількість «повільних» вуглеводів (крупяни, овочі, фрукти)



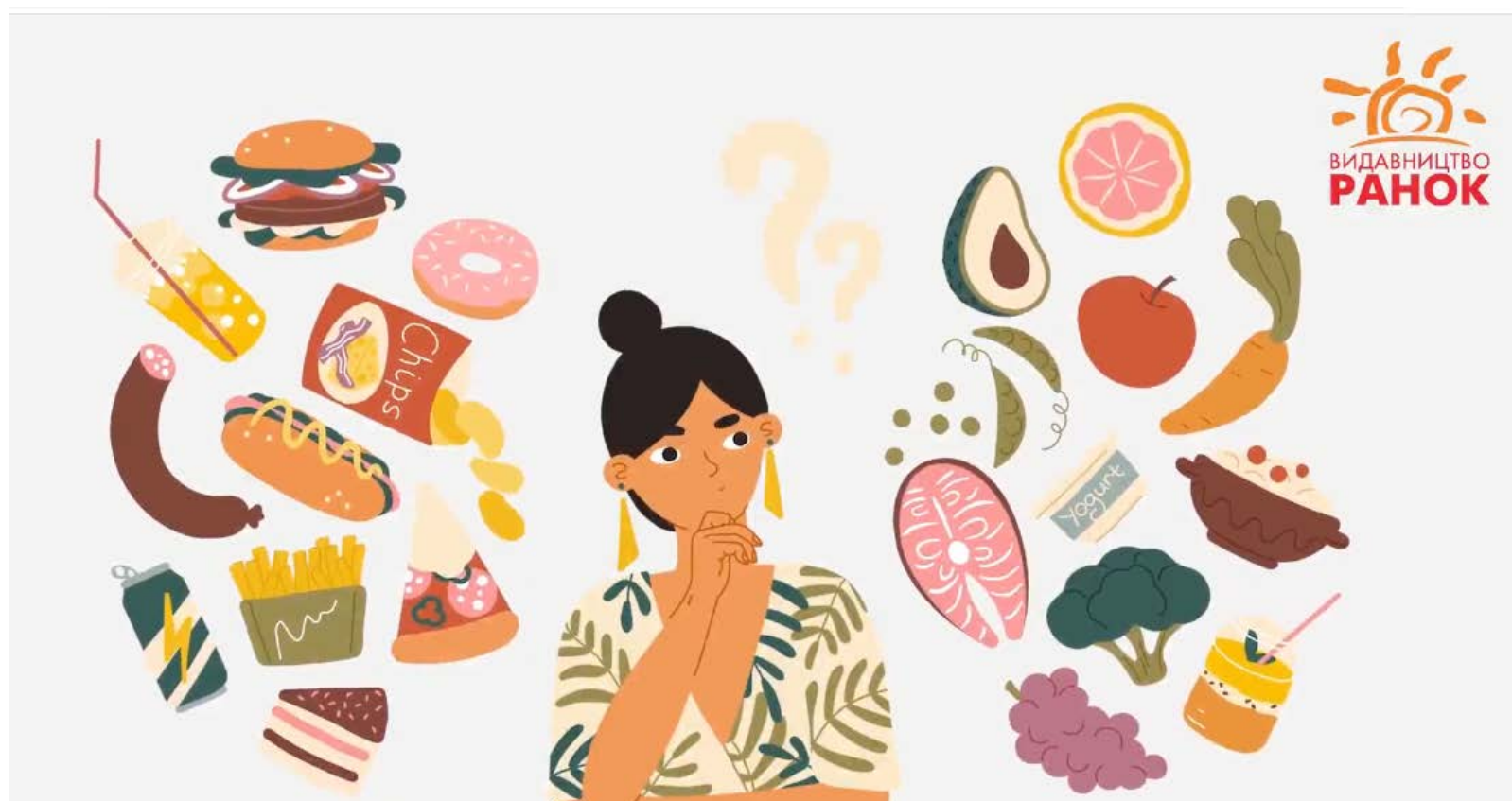
«ШВИДКІ» ТА «ПОВІЛЬНІ» ВУГЛЕВОДИ

- **«Швидкі» вуглеводи:** цукерки, шоколад, випічка — дають швидкий, але короткий приплив енергії
- **«Повільні» вуглеводи:** крупи, овочі, фрукти — забезпечують стабільний рівень енергії протягом тривалого часу

Співвідношення: «швидкі» : «повільні» $\approx 1:3$



ПРАЦЮЙМО З IZZI



Перегляньте
навчальний
анімаційний відеоролик
про необхідність
харчування



ПРАЦЮЙМО З IZZI

Позначте, що може
статися за умов
порушення обміну
речовин в організмі
внаслідок
неправильного
харчування

☐

завжди хороший настрій

☐

уміння справлятися з будь-якими
життєвими негараздами

☐

тяжкі захворювання

☐

збій у роботі органів
і фізіологічних систем людини



Перевірити



ПРОФІЛАКТИКА ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ

Усесвітня організація охорони
здоров'я рекомендує для захисту від
кишкових інфекцій і для запобігання
харчовим отруєнням постійно
дотримуватися п'яти принципів
харчової безпеки



ПРИНЦИПИ ХАРЧОВОЇ БЕЗПЕКИ

5 ПРИНЦИПІВ ХАРЧОВОЇ БЕЗПЕКИ

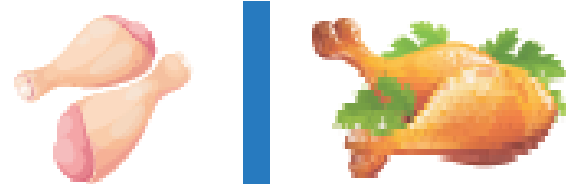
1. Обирай свіжі
та не зіпсовані
харчові продукти



2. Дотримуйся
чистоти



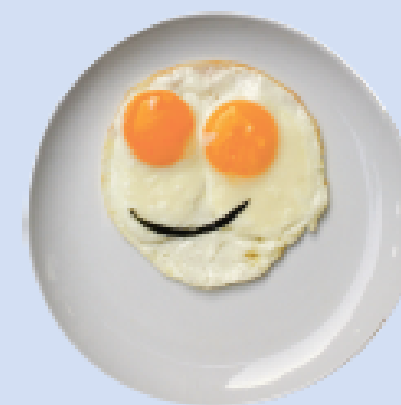
3. Відокремлюй сире від готового



4. Ретельно просмажуй
або відварюй харчові
продукти



5. Зберігай харчові
продукти за безпечної
температури



ПРОФІЛАКТИКА ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ

Профілактичними заходами є:

- правильне приготування та зберігання їжі
- посуд, у якому готується й на якому подається їжа, необхідно тримати чистим
- перед приготуванням і прийомом їжі обов'язково мити руки



ЯК ДОВГО МОЖНА ЗБЕРІГАТИ ПРОДУКТИ В ХОЛОДИЛЬНИКУ?

- Молоко — 3–5 діб
- Твердий сир — 2–3 тижні
- Яйця — 2–5 тижнів
- Страви з яйцями — 1–2 доби
- Ковбасні вироби в герметичному упакованні — до 2 тижнів, розпакований продукт — 3–5 днів
- Свіже м'ясо, стейки, відбивні тощо — 3–5 діб
- Фарш і птиця — 1–2 доби
- Страви з птиці — до 4 діб
- Ягоди — 2–3 доби
- Авокадо — до 10 діб
- Цитрусові — до 3 тижнів
- Квасоля, огірки, броколі, перець — до 7 діб;
буряк, селера, кукурудза та морква — до 14 діб



ОЗНАКИ ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ

ДЛЯ ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ Є ХАРАКТЕРНИМИ:



ОСНОВНІ ПРАВИЛА НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ХАРЧОВОГО ОТРУЄННЯ

1. Пити багато води.
2. Приймати сорбенти, а також препарати для припинення діареї, блювотного рефлексу, больового синдрому та високої температури.
3. Споживати легкозасвоювану їжу маленькими порціями.
4. Приймати пребіотики та пробіотики



ЯКИМИ ЩЕ БУВАЮТЬ ХАРЧОВІ ОТРУЄННЯ?



Харчові отруєння можуть виникати не лише через зараження бактеріями. Є отруєння хімічними речовинами, отруйними грибами й рослинами, отруйною рибою



ПРАЦЮЙМО З IZZI

Увідповідніть назви
продуктів та час їхнього
зберігання,
користуючись
матеріалом параграфа

Вершки	1 доба
Кефір	36 годин
Масло вершкове	6–14 діб
Ковбаса варена	14–21 добу
Яйця	12 годин

 [Перевірити](#)

