**Модель урока «Профилактика пищевых отравлений»**

**Концептуальные основы урока:**

- причины пищевого отравления;

- симптомы пищевого отравления;

- лечение пищевого отравления

**Тема урока** – « Профилактика пищевых отравлений»

Межпредметные связи: биология, ОБЖ.

**Цели учителя**: 1) ознакомить учащихся с понятиями инфекции и симптомы пищевых отравлений; 2) сформировать навыки определения продуктов, вызывающих пищевые отравления; 3) сформировать навыки соблюдения правил личной гигиены, как источника здоровья.

*Образовательные цели:*

* Изучить особенности пищевых отравлений, причины и их симптомы

*Развивающие цели:*

* Совершенствовать навыки профилактики пищевых отравлений

*Воспитательные цели:*

Формировать навыки соблюдения правил личной гигиены, как источника здоровья.

**Цели учащихся**: усвоить знания о правилах гигиены и применять их на практике.

**Структурные элементы урока**:

1. Первичная проверка понимания - «Ты есть - то, что ты ешь».

2. Усвоение новых знаний. Объяснение нового материала.

3. Закрепление изученного материала (тестовые задания).

4. Домашнее задание.

**Прогнозируемый результат**

Учащиеся узнали о симптомах, лечении и профилактике пищевых отравлений.

**Содержание материала.**

Пищевое отравление у ребенка: симптомы, лечение, профилактика.

О том, что все болезни «от нервов» и «наверное, съели чего-нибудь» вы, конечно же, знаете. Так вот… неприятные новостные факты: «в лагере отдыха (детском саду) зафиксирована вспышка пищевого отравления», количество пострадавших и госпитализированных, связаны как раз с тем, что дети «съели чего-нибудь». И поэтому, что такое пищевое отравление у ребенка: симптомы, лечение, профилактика вам надо знать четко.

Пищевое отравление у ребенка напрямую связано с недоброкачественной пищей. К сожалению.

Причины пищевого отравления у детей.

Все пищевые отравления по причине их возникновения можно условно разделить на две группы.

*Собственно пищевое отравление* – это отравление заведомо ядовитыми продуктами (грибы, ягоды, семена растений) или токсичными химическими веществами.

*Пищевая токсикоинфекция (ПТИ)* – это пищевое отравление у ребенка, возникающее при употреблении пищи, населенной болезнетворными микроорганизмами и их токсинами. ПТИ встречается довольно часто, отличается коротким инкубационным периодом (несколько часов) и острым течением. Заболевание, как правило, длится 2-3 дня и не заразно для окружающих.

Вот список, пожалуй, самых «неблагополучных» продуктов, вызывающих пищевые отравления: молоко и молочные продукты (мороженое и творог в том числе); яйца (особенно с треснувшей скорлупой); мясо (котлеты, холодец, паштеты); корнеплоды и салатная зелень; рыба и морепродукты; кондитерские изделия с кремом. Про разнообразные готовые салаты и прочие «деликатесы» общепита упоминания излишни – вот где раздолье для сальмонелл, кишечной палочки и стафилококков.

Можно задать вопрос: «а что же теперь есть?!». Есть можно все и кидаться в крайности нет нужды (ну как летом без мороженого и фруктов), но любые продукты питания должны быть и доброкачественными, и должным образом приготовлены. И помните о том, что профилактика пищевого отравления у детей – это забота взрослых.

Симптомы пищевого отравления у детей

Чаще всего симптомы пищевого отравления у детей появляются внезапно.

Заболевание начинается с тошноты, рвоты и болей в животе. В тяжелых случаях рвота может наблюдаться до 15 и более раз в сутки. Затем присоединяется понос (диарея). Каловые массы могут приобретать водянистый характер и содержать примеси крови, зелени и слизи.

В легких случаях общее самочувствие ребенка обычно не страдает, но порой признаки пищевого отравления у детей прогрессируют. Ребенок становится вялым, капризным, у него повышается температура. Самые грозные симптомы пищевого отравления у детей - это проявления обезвоженности организма (следствие обильной рвоты и поноса. Появляется бледность кожи, учащенный пульс и дыхание, снижение артериального давления, сухость во рту. Малыш редко и мало мочится, да и моча у него темная, концентрированная.

При самом серьезном течении заболевания возможны такие признаки пищевого отравления у детей, как инфекционно-токсический шок.

*Обратить внимание!* Нарастание симптомов обезвоженности, а тем более шока – это состояния, требующие неотложной специализированной медицинской помощи!

Лечение пищевого отравления у детей.

Можно на сутки взять ответственность на себя. Но если лечение пищевого отравления у детей в домашних условиях не приводит к улучшению, то, не сомневаясь, вызывать неотложную скорую помощь.

Необходимо знать, что пищевое отравление у ребенка это не повод для самолечения антибиотиками. Прием противорвотных и противодиарейных препаратов не нужен. Рвота и понос - защитные реакции, с помощью них организм избавляется от микробов и их токсинов. В большинстве случаев достаточно ограничиться диетой, правильным вводно-солевым режимом и приемом различных сорбентов.

Разумеется, обязательной госпитализации подлежит тяжелое течение заболевания с выраженным обезвоживанием.

Питьевой режим при пищевом отравлении.

Необходимо восполнять потерю жидкости и электролитов. Вода, некрепкий чай, рисовый отвар, настой шиповника и различные водно-солевые растворы.

Поить ребенка надо часто и малыми порциями (даже если дитя отказывается) - каждые 10 - 15 минут по глоточку. Дети должны получать 150 мл на килограмм веса. Такой водно-солевой нужно соблюдать пока не прекратятся рвота и понос.

Диета при пищевом отравлении.

Диета – это и путь к выздоровлению и лечение пищевого отравления у детей.

На 4-6 часов стоит вообще отказаться от приема пищи (не забывать про питье).Пищевой режим должен быть щадящий. Пища должна быть жидкой, полужидкой и протертой. Кормить ребенка нужно дробно (до 8 раз в день) и малыми порциями.

Нужно быть осторожным со сладким, цельным молоком и свежим хлебом, чтобы не провоцировать бродильные процессы в кишечнике. Минимум жиров.

Каши на воде или на молоке, разбавленном водой, протертые овощные супы и отварное мясо, сухарики и вчерашний хлеб, а также кисломолочные продукты.

В течение еще пары-тройки недель после выздоровления питание должно быть особым – готовить пищу на пару, исключить жареное и жирное, пряности и черный хлеб, сырые овощи и фрукты. Польза соков, для здоровья ребенка неоспорима, но со свежевыжатыми соками сразу, после перенесенной ПТИ, немного подождать: постепенно вы вернетесь к нормальному режиму питания.

Профилактика пищевого отравления у детей.

Пищевое отравление у ребенка чаще встречается там, где забыли об элементарной профилактике. Увы. Призывы «чистота - залог здоровья » и «мойте руки перед едой» – актуальны всегда, везде и для всех!

Напоминание о том, что надо тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета и возвращения с прогулки кажется вам неуместным? А реплика об образцовой чистоте на кухне просто возмущает? Но ведь это действительно важно и необходимо.

Должная механическая и термическая обработка пищевых продуктов – норма жизни и профилактика пищевого отравления у детей. Необходимо тщательно мыть овощи и фрукты, а то, что должно быть прожарено и проварено, не должно готовиться «с кровью».

Приготовленную пищу храни в холодильнике, причем не смешивай свежую и ранее приготовленную еду.

Мясо рекомендуется размораживать не на столе, а в холодильнике или микроволновой печи.

Конечно, вы знаете, что на микробы губительно действуют горячая вода и обычное мыло – не пренебрегайте этими простыми средствами.

Отказ от сырой воды и некипяченого молока – это тоже профилактика пищевого отравления у детей.

Делая покупки в магазине или на рынке, нужно обращать особое внимание на внешний вид, цвет и запах продуктов. Между прочим, придирчивый взгляд на продавца тоже не помешает. Не забывайте о сроках годности пищи.

Если на руках у взрослых появились гнойники или они приболели ОРВИ, то обязательно во время приготовления пищи необходимо одевать перчатки и маску.

***Режим хранения сырья, полуфабрикатов и готовых блюд***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Продукты* | Температура °С | Срок хранения |
| Мясо и мясопродукты охлажденные и мороженые | 0 | 3-4 суток |
| Птица охлажденная | 0 | 2 суток |
| Птица мороженая | 0 | 3 суток |
| Рыба мороженая | 2 | 4 суток |
| Масло сливочное, маргарин, сыры, яйца | +2 | 5 суток |
| Мясные крупнокусковые полуфабрикаты | +4 – +8 | 48 часов |
| Мясные порционные полуфабрикаты | +4 – +8 | 36 часов |
| Мясные панированные полуфабрикаты | +4 – +8 | 24 часа |
| Мясной фарш натуральный, вырабатываемый предприятиями торговли | +4 – +8 | 6 часов |
| Субпродукты охлажденные | +4 – +8 | 12 часов |
| Субпродукты мороженые | +4 – +8 | 24 часа |
| Котлеты, бифштексы рубленые мясные, рыбные, из птицы, готовые | +4 – +8 | 24 часа |
| Мясо отварное | +4 – +8 | 24 часа |
| Мясо, печень жареные | +4 – +8 | 48 часов |
| Студень мясной, мясо заливное | +4 – +8 | 12 часов |
| Мясо птицы охлажденное | +4 – +8 | 48 часов |
| Мясо птицы замороженное | +4 – +8 | 72 часа |
| Куры отварные | +4 – +8 | 24 часа |
| Мясо птицы жареное | +4 – +8 | 48 часов |
| Колбасы вареные мясные или из птицы высшего сорта | +4 – +8 | 72 часа |
| Колбасы вареные мясные или из птицы I и II сортов | +4 – +8 | 48 часов |
| Сосиски и сардельки мясные | +4 – +8 | 48 часов |
| Буженина, бекон, мясо прессованное | +4 – +8 | 72 часа |
| Молоко пастеризованное | +4 – +8 | 36 часов |
| Кефир | +4 – +8 | 36 часов |
| Сметана | +4 – +8 | 72 часа |
| Творог | +4 – +8 | 36 часов |
| **Торты и пирожные:** | | |
| с белковым кремом или фруктовой отделкой | +4 – +8 | 72 часа |
| с масляным кремом | +4 – +8 | 36 часов |
| с кремом из сливок или заварным | +4 – +8 | 6 часов |
| Винегреты, салаты в незаправленном виде | +4 – +8 | 12 часов |
| Супы заправочные, пюреобразные, бульоны | +15 | 2 часа |
| Супы заправочные и молочные с макаронными изделиями | +15 | 30-45 мин. |
| Овощные, крупяные, мясные, рыбные готовые блюда | +15 | 2 часа |

**Тема урока:**  
**«Профилактика пищевых отравлений»**  
  
**Как определить качество продукта:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Консервы** | **Консервы не должны иметь вздутых стенок.** |
| **Мясо** | Мясо не должно иметь гнилостного запаха. Из свежего мяса при разрезе вытекает жидкость, а при надавливании на него ямка быстро выравнивается. Жир на мясе должен иметь бледно-жёлтый цвет. Мясо может быть поражено различными паразитами. Место поражения выглядит как белые точки или пузырьки с жидкостью внутри. Эти места нужно вырезать. |
| **Рыба** | Свежая рыба не деформируется при надавливании, не имеет неприятного запаха. Рот и жаберные щели закрыты. Жабры ярко- красные, глаза прозрачные, с блеском. Чешуя отделяется с трудом. |
| **Птица** | Цвет кожи у доброкачественной птицы желтоватый, местами с розоватым оттенком, поверхность сухая. Мышечная ткань плотная, упругая. У кур и индеек она светло-розовая, а у гусей и уток –красного цвета. Возраст кур определяется по лапкам: у старых птиц кожа на лапках грубая, жёлтого оттенка, а у молодых –нежная, белая, с прожилками, ножки мягкие. |
| **Колбаса** | У свежих варёных и полукопчёных колбас оболочка сухая, крепкая, эластичная, без налётов слизи; она плотно прилегет к фаршу. На разрезе фарш плотный, сочный, без серых и зелёных пятен. Шпик белый. Запах без затхлости, а вкус без кисловатости. |
| **Сыр** | Проверка сыра: измельчить кусочек сыра и смочить йодом. Натуральный сыр – красно–бурый. Испорченный сыр – небесно –голубой. |
| **Масло** | Без запаха.  Если сливочное масло начинает подпахивать, немедленно перетопить с ломтиком хлеба, который впитает тяжёлый запах. |
| **Кофе** | Примеси к молотому кофе определяем следующим образом: в прозрачную ёмкость наливаем воду, а затем добавим 1 чайную ложку кофе. Примеси –частицы осядут на дне ёмкости. А вот крупинки чистого кофе ещё долго будут плавать на поверхности воды. |
| **Яйца** | Проверяя яйца на свет, видим тёмные пятна – яйца испорченные. Если набрать в пол-литровую банку воды, положить 1 ст. ложку соли. Затем положить яйцо. Если яйцо опустится на дно – свежее. |
| **Молоко** | Если капнуть жирным молоком на ноготь, то капля почти не растечётся. Капля разбавленного молока растечётся. Хорошее молоко- густое, чисто белого цвета, а разбавленное водой – жидкое, с голубоватым оттенком. Чтобы дольше сохранить молоко свежим, его нужно вскипятить с сахаром (1 ст. л. на 1стакан молока), а летом – с содой (её берут на кончике ножа). |
| **Сметана** | Свежая сметана имеет однородную густую консистенцию, белый или желтоватый цвет, кисловатый вкус. Мороженая или оттаявшая сметана становится невкусной, комковатой, на её поверхности образуется сыворотка. Несвежая сметана имеет затхлый запах, горчит. |
| **Творог** | У свежего творога белый или слегка желтоватый цвет, приятный кисловатый запах и вкус. Хороший творог – не слишком сухой, не комковатый, но и не слишком влажный – не перенасыщен сывороткой. Недоброкачественный творог пахнет плесенью. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Сроки хранения продуктов** | |
| Мясо | До 5 суток |
| Рыба, куры, утки | До 2 суток |
| Яйца | До 3 недель |
| Сметана | До 3 суток |
| Творог | До 1,5 суток |

**Рекомендации:**

1. Употреблять только свежие и доброкачественные продукты.
2. Кулинарная обработка блюд из мяса и рыбы (варка, жарение до полной готовности)
3. Нельзя смешивать ранее приготовленную пищу с остывшей пищей.
4. Термическая обработка молочных продуктов.
5. Готовые блюда закрывать от мух.
6. Нельзя употреблять в пищу рыбные консервы, хранившиеся в открытой банке более суток.
7. Горькие ядра косточковых плодов (персиков, абрикосов, вишен) ядовиты: если съесть более полстакана очищенных зёрен, может наступить сильное отравление.
8. Не рекомендуется употреблять в пищу проросший или позеленевший на свету картофель. В таком картофеле накапливается ядовитее вещество – соланин. Особенно много соланина в позеленевших участках и ростках.
9. Все продукты, которые хранят не в холодильнике, не любят света, поэтому их нужно держать в тёмном месте. Особенно вредны прямые солнечные лучи жирам: если они долго находятся на свету, то прогоркают. Это относится и к продуктам, содержащий большой процент жира (халва, майонез, шоколад и т.д.)
10. Нельзя покупать опасные продукты (колбасу, рыбу, сало, консервы) с рук.
11. Прежде, чем разбить яйцо, обязательно вымыть его.
12. Нельзя употреблять консервы вздутые, с подозрением на наличие «бомбажа» (вздутие банок происходит вследствие выделения микробов –газов).
13. Собирать только известные грибы и ягоды.
14. Обращать внимание на срок годности продуктов.

**Отравления**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Источники пищевых отравлений** | **Симптомы отравления** | **Медицинская помощь** |
| Мясо свиней, коров, кур, уток, | сальмонеллы | * слабость * недомогание * холодный пот * ослабление сердечной деятельности * судороги | 1. Удалить пищу из желудка.Вызвать рвоту. 2. Выпить 1-2 стакана воды. 3. Затем крепкий сладкий чай. 4. Постельный режим, тепло. 5. Обратиться в медицинское учреждение. |