

چاپ 1403 - صفحه 46

بیماری‌های ناشی از غذا به سه دسته تقسیم می‌شود :

- ۱- مسمومیت‌های غذایی که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم ایجاد می‌شود.
- ۲- عفونت‌های غذایی که به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها بروز می‌کند.
- ۳- بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار که در این دسته از بیماری‌ها می‌توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.

چاپ 1404 - صفحه 46

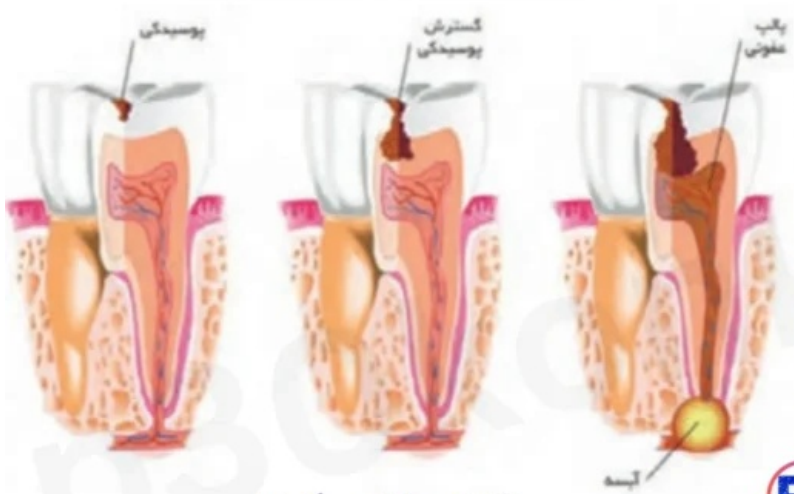
ترکیب بند 1 و 2

بیماری‌های ناشی از غذا به دو دسته تقسیم می‌شود :

- ۱- عفونت‌ها و مسمومیت‌های غذایی که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا و همچنین آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها بروز می‌کند.
- ۲- بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار که در این دسته از بیماری‌ها می‌توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.



چاپ 1403 - صفحه 97



شکل ۱۷. مراحل پوسیدگی دندان



چاپ 1404 - صفحه 97



شکل ۱۷. مراحل پوسیدگی دندان

چاپ 1403 - صفحه 158

فعالیت ۳: ارزیابی و گفت‌وگوی گروهی



به کمک دستورالعمل زیر وضعیت بدنی یکدیگر را ارزیابی کنید. آزمون دیوار: از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس است و پاشنه پاتان ۱۵ سانتی‌متر از دیوار فاصله دارد، فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی‌متر و در کمر بین ۲ تا ۵ سانتی‌متر باشد، وضعیت بدن شما ایده‌آل است.

- به نظر شما علل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب در افراد چیست؟ چگونه می‌توان از بروز آنها جلوگیری کرد؟

چاپ 1404 - صفحه 158

فعالیت ۳: ارزیابی و گفت‌وگوی گروهی



به کمک دستورالعمل زیر وضعیت بدنی یکدیگر را ارزیابی کنید. آزمون دیوار: از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس است و پاشنه پاتان حدود ۷/۵ - ۵ سانتی‌متر از دیوار فاصله دارد، فاصله بین گودی کمر با دیوار را اندازه بگیرید. اگر یک دست یا انگشتان به راحتی بین کمر و دیوار جاشود، انحنای کمری در محدوده طبیعی است. اگر فضای زیادی بین کمر و دیوار باشد، احتمالاً قوس کمری بیشتر از حد طبیعی است و اگر فضای کمی وجود داشته باشد، قوس کمری کاهش یافته است.

- به نظر شما علل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب در افراد چیست؟ چگونه می‌توان از بروز آنها جلوگیری کرد؟