



MOJE TĚLO

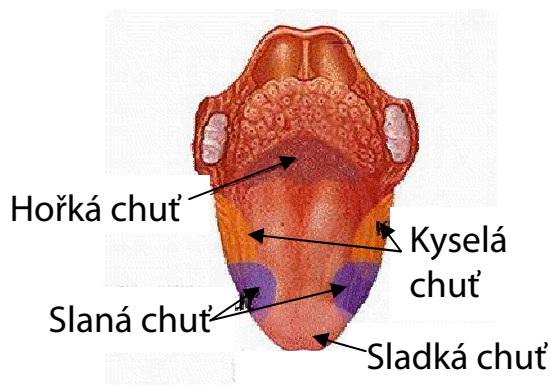
Co se děje s jídlem v těle

Proč jíme?

Z jídla tělo vytváří různé látky, ze kterých rosteme a obnovujeme naše tělo. Jídlem také dostáváme energii. energii tělo potřebuje ke svému fungování. Když se hodně hýbeme, potřebujeme hodně energie. Potřebujeme tedy také více jíst.



Jídlo musíme napřed strávit. Nejdříve je proto rozkoušeme v ústech. Používáme přitom jazyk a zuby. Na jazyku cítíme, jakou má jídlo chuť. Jestli je sladké, slané, hořké nebo kyselé.



V ústech pod jazykem máme slinné žlázy. Nejsou vidět, jsou schovány pod dásněmi.

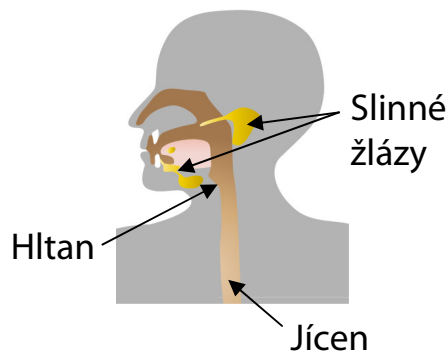
Slinné žlázy vytvářejí sliny.

Sliny pomáhají rozpouštět jídlo.

Důležité je jíst pomalu, dávat si do úst malá sousta.

Jídlo je potřeba dobře rozkousat.

Když polykáme nerozkousané velké kusy jídla, může nám být těžko od žaludku.



Jídlo polykáme v hltanu.

Hltan je díra v krku, kudy se dostane jídlo z úst do jícnu.

Jícen je dlouhá trubice z hltanu v krku do žaludku.

Jícen posunuje sousto až do žaludku.

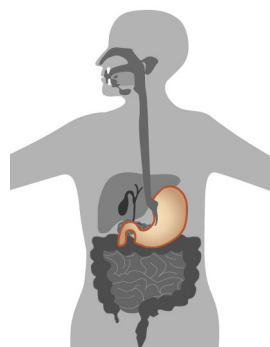
Žaludek je orgán, který plníme jídlem a pitím.

Když jíme, zvětšuje se, jak je potřeba.

Když se přejíme, máme celé břicho nafouklé.

Žaludek je sval.

Hýbe se a tak rozmělnjuje a míchá jídlo na kaši.





MOJE TĚLO

O ZDRAVÍ

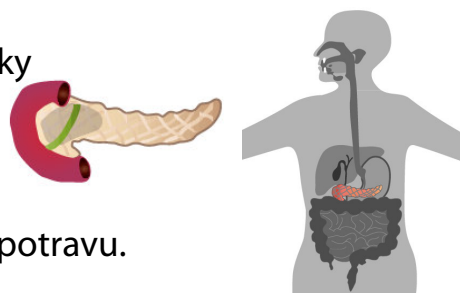
www.ozdravi.org

V žaludku jsou také žaludeční šťávy.
Žaludeční šťávy jsou velmi kyselé a jídlo rozpouštějí.
Říkáme, že jídlo trávíme.
Z žaludku jde rozmělněné jídlo do střev.

Střevo máme tenké a tlusté.

Tenké střevo začíná **dvanáctníkem**.

Do dvanáctníku přicházejí trávicí šťávy ze slinivky
a žluč ze žlučníku.



Slinivka je žlutý orgán pod žaludkem.

Ve slinivce vznikají šťávy, které umí rozpouštět potravu.
Jídlo, to jsou především tuky, cukry a bílkoviny.

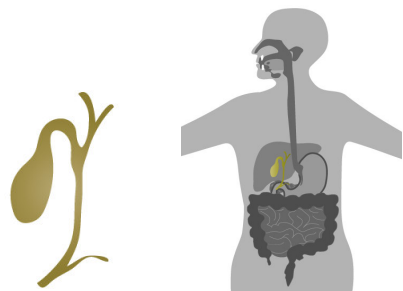
Žlučník je malý zelený váček přirostlý k játrům.

Ve žlučníku vzniká velmi hořká žluč.

Žluč pomáhá rozpouštět potravu. Hlavně tuky.

Když ale sníme nějaké hodně tučné jídlo,
může nám být špatně.

To pak znamená, že jsme to s tukem přehnali.



Tenké střevo je velmi dlouhá, tenká hadice.

V tenkém střevě jsou šťávy, které jídlo ještě více rozpouští.

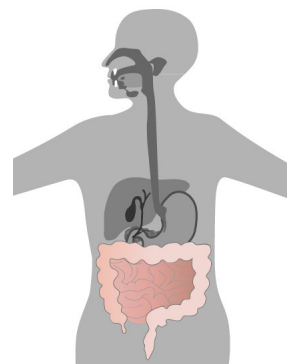
Trávené jídlo je ve střevě už docela řídká kaše.

Ve stěnách tenkého střeva jsou cévy s krví.

Do krve se tak dostanou živiny z jídla.

Krev je pak odnáší do jater.

Játra z živin pak vytvářejí jiné potřebné látky.



Do tlustého střeva se dostanou nestrávené zbytky jídla.

Tlusté střevo z nich vstřebává poslední vitamíny a minerály.

Vstřebává také vodu, takže se zbytky jídla zahustí.

Tlusté střevo posouvá zbytky jídla až ke konečníku.

Když se zbytky jídla dostanou ke konečníku, cítíme to.

Chce se nám jít na záchod.

Konečník můžeme sevřít.

Když jdeme na záchod, konečník uvolníme.

Zbytky jídla vyjdou z konečníku řitním otvorem.





MOJE TĚLO

O ZDRAVÍ

www.ozdravi.org

