**TRÁVICÍ SOUSTAVA**



→ umožňuje p\_\_\_\_\_\_\_\_ a z \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ potravy

→ o\_\_\_\_\_­­­\_\_\_\_\_\_ zbytků nestrávené potravy z těla ven

**1. ústní dutina** – potrava se rozmělní pomocí z\_\_\_\_\_ a j\_\_\_\_\_\_\_,

smíchá se se s\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. hltan a jícen**

**3. žaludek** – promísí se se ž­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­ šťávami na kašovitou hmotu,

 potrava se zde n­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. tenké střevo** – potrava se dál štěpí pomocí látek ze s\_\_\_\_\_\_\_\_ b\_\_\_\_\_\_\_

i j\_\_\_\_\_\_\_ → vstřebávají se zde ž\_\_\_\_\_\_\_\_ do k\_\_\_\_\_ přes

stěny tenkého střeva

**5. tlusté střevo -** nestrávené z\_\_\_\_\_\_\_\_ se zahušťují

**-** voda zde přechází do krve

**6. konečník** – zbytky odchází z těla ven v podobě s\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Zdravá strava

→ potrava rostlinného a ž\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ původu

→ vyvážená strava: bílkoviny

 vitaminy (ovoce, zelenina + vláknina)

 m\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ látky

více v\_\_\_\_\_\_\_\_

méně tuků a c\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ZDRAVÍ** → jíst méně, 5x denně

Péče o chrup

→ mléčný chrup 20 zubů

→ dospělý chrup \_\_\_ zubů

→ pravidelná péče: 2 x denně čistit

 preventivní prohlídky