**TRÁVICÍ SOUSTAVA**



→ umožňuje příjem a zpracování potravy

→ odvodnění zbytků nestrávené potravy z těla ven

**1. ústní dutina** – potrava se rozmělní pomocí zubů a jazyka,

smíchá se se slinami

**2. hltan a jícen**

**3. žaludek** – promísí se se ž­­­­­­­­aludečními šťávami na kašovitou hmotu,

 potrava se zde n­­­­­­­atráví

**4. tenké střevo** – potrava se dál štěpí pomocí látek ze slinivky břišní

i jater → vstřebávají se zde živiny do krve přes

stěny tenkého střeva

**5. tlusté střevo -** nestrávené zbytky se zahušťují

**-** voda zde přechází do krve

**6. konečník** – zbytky odchází z těla ven v podobě stolice

Zdravá strava

→ potrava rostlinného a živočišného původu

→ vyvážená strava: bílkoviny

 vitaminy (ovoce, zelenina + vláknina)

 minerální látky

více vitamínů

méně tuků a cukrů

**ZDRAVÍ** → jíst méně, 5x denně

Péče o chrup

→ mléčný chrup 20 zubů

→ dospělý chrup 32 zubů

→ pravidelná péče: 2 x denně čistit

 preventivní prohlídky