

Путешествие бутерброда



печень

**желчный
пузырь**

**тонкий
кишечник**

**толстый
кишечник**

**ротовая
полость**

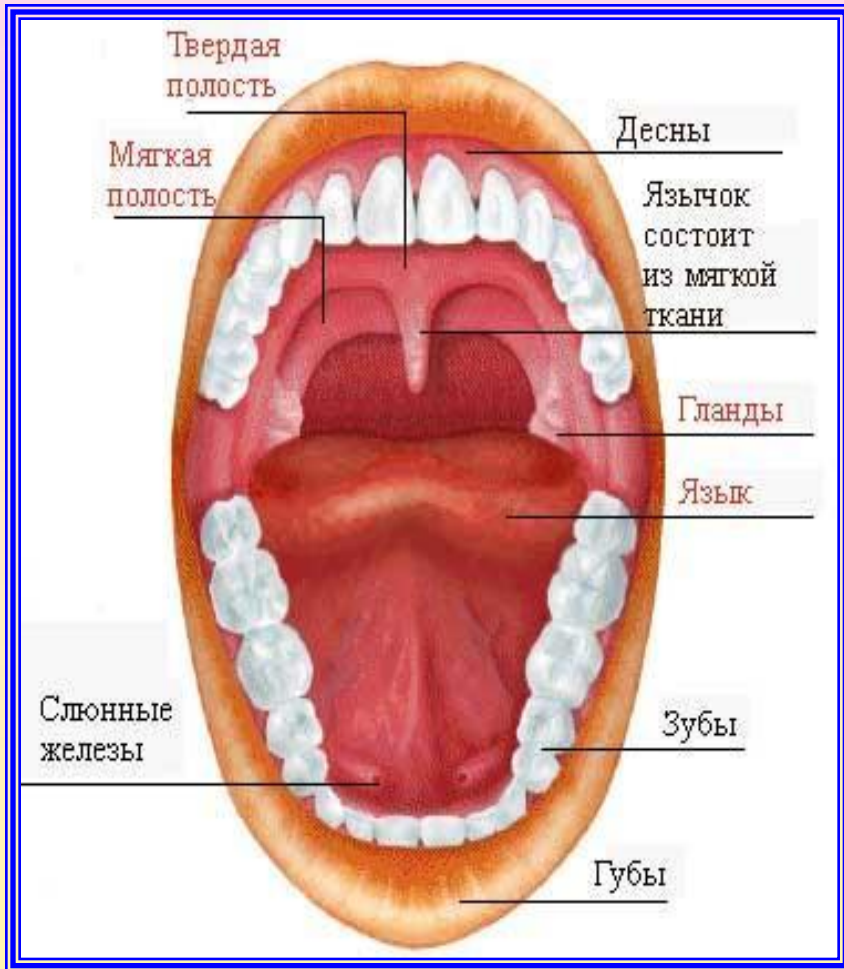
язык

пищевод

желудок



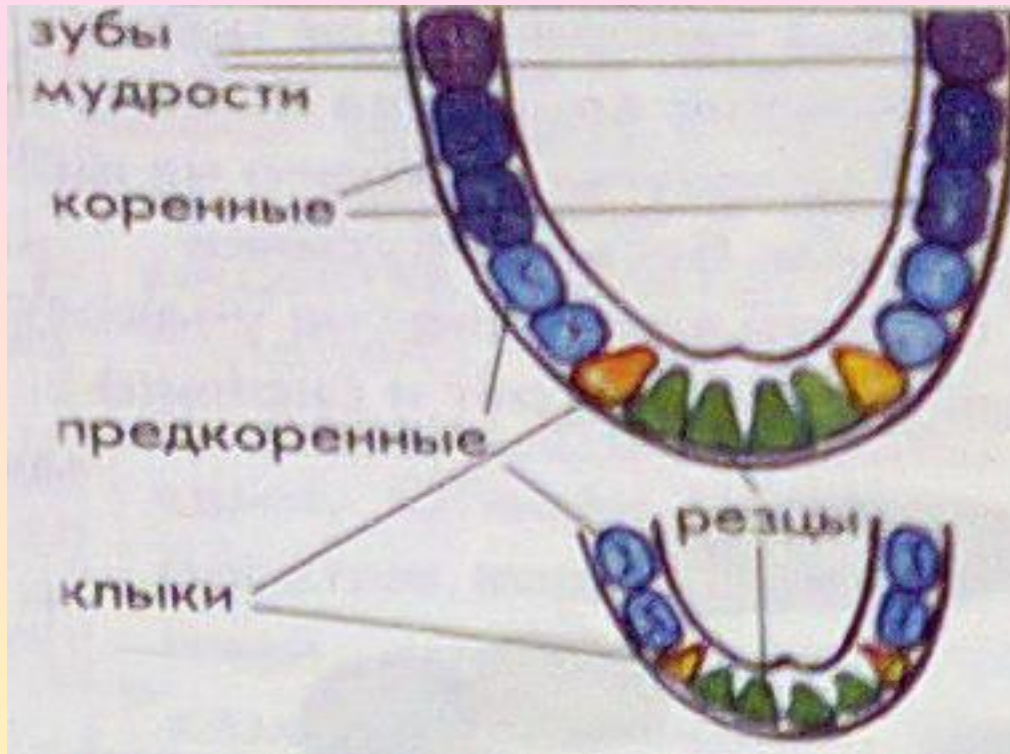
Ротовая полость



Процесс пищеварения начинается в ротовой полости. Зубы измельчают пищу, язык прижимает её к нёбу, смешивая со слюной. Когда зубы и слюна делают пищу мягкой, язык проталкивает её к глотке.



Профессии зубов

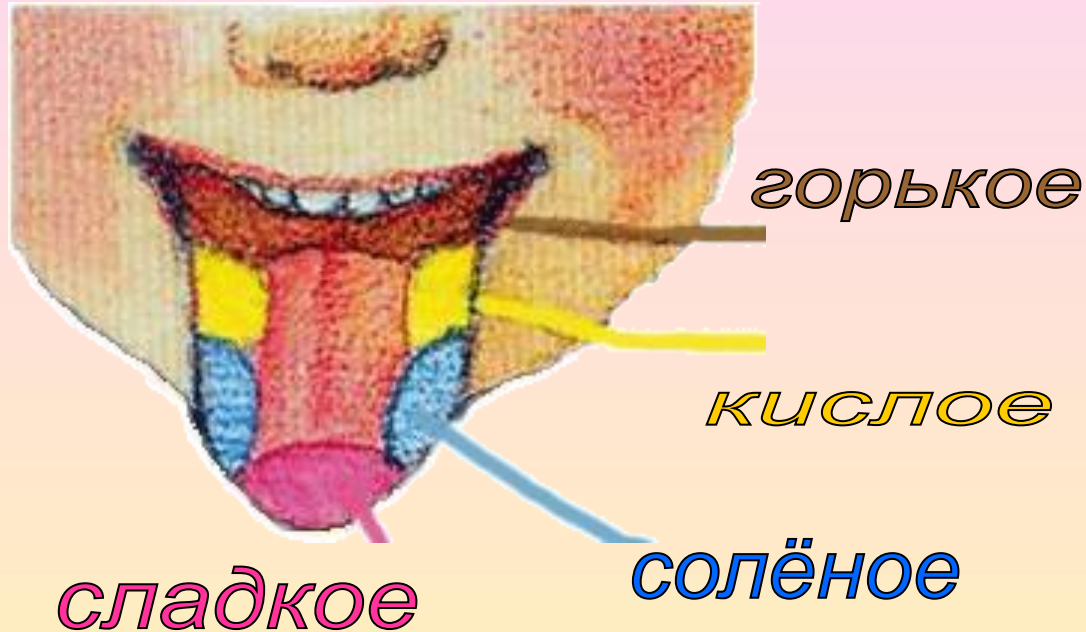


Резцы -
откусывают
Клыки -
перекусывают
жесткие волокна
Предкоренные -
измельчают
Коренные -
перетирают
пищу

У детей 24 «молочных» зуба,
у взрослого-32.



Язык



Во рту всем распоряжается язык. Он определяет на вкус, съедобна ли пища и подталкивает ее под зубы. Слюнные железы выделяют слюну, которая смачивает и начинает расщеплять пищу. Язык помогает проглотить пищу, которая достаточно измельчена и смочена. Язык помогает различать вкус с помощью вкусовых сосочков языка: сладкое, кислое, солёное, горькое.





Пищевод

Пищевод – это мышечная трубка, выстланная слизистой оболочкой.

Размельчённая пища по пищеводу поступает в желудок.

Длина пищевода взрослого человека равна 23-24 см.



Желудок



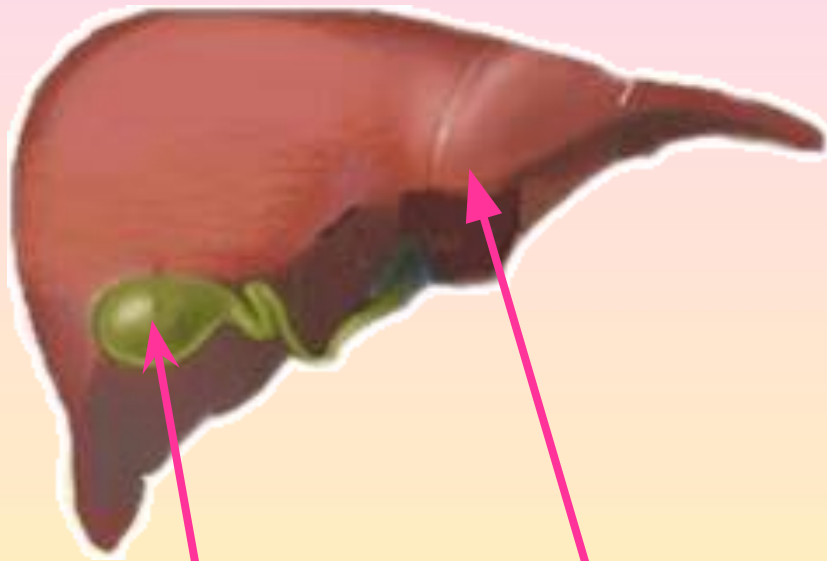
Когда пища достигает желудка, мышцы желудка её сдавливают, встряхивают, перемешивают, доводя до кашицеобразного состояния. Здесь пища разлагается под действием соляной кислоты и желудочного сока.

Умеренно наполненный желудок имеет длину 24-26 см.



Печень

Печень вырабатывает желчь, которая расщепляет пищу и способствует её перевариванию. Печень обезвреживает некоторые вредные вещества, попадающие в организм.



Желчный пузырь

Печень



Желчный пузырь



Желчный пузырь – это «мешок», в котором хранится желчь, образованная в печени.



Тонкий кишечник



Процесс пищеварения продолжается в тонкой кишке. Здесь происходит основное пищеварение. Все полезные для организма вещества сквозь стенку тонкой кишки поступают в кровь. Кровоток разносит их ко всем органам тела. Длина кишечника примерно 7метров.



Толстый кишечник



анальное отверстие

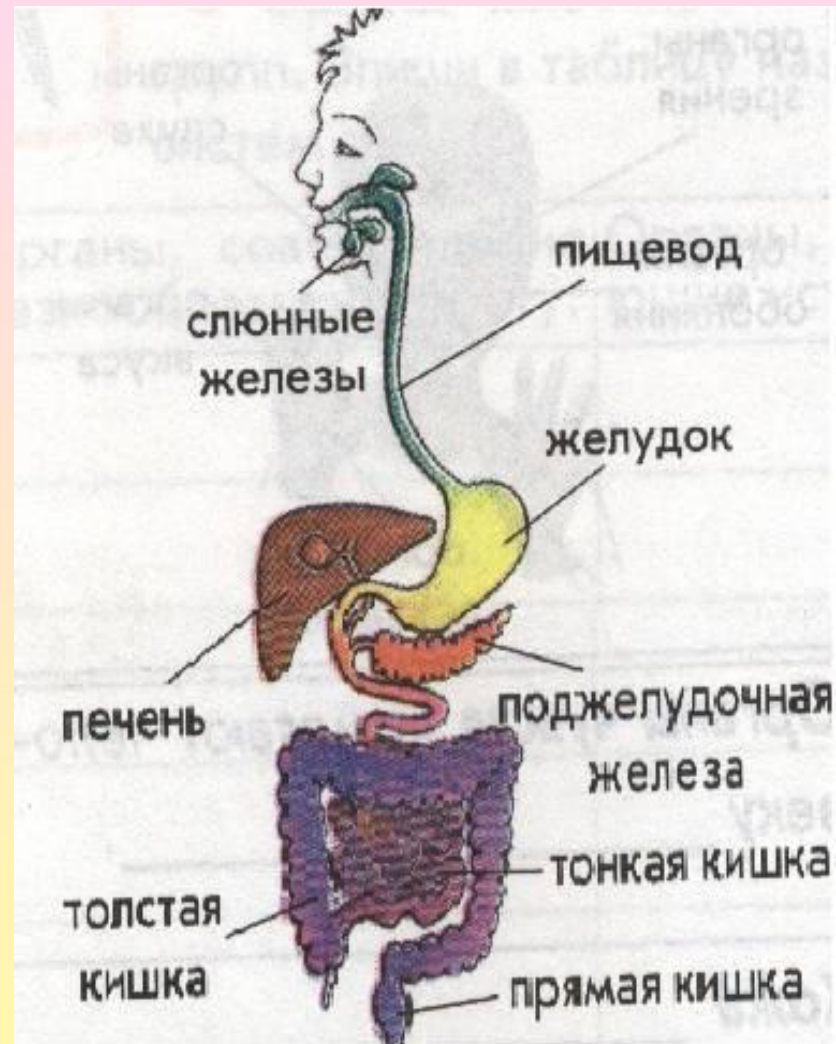
прямая кишка

В толстом кишечнике извлекаются минеральные вещества и влага. В кишке остаются лишь плотные отходы. Они перемещаются вниз по прямой кишке. Отходы выделяются в виде фекалий, или кала, через анальное отверстие. Длина колеблется от 1,5 до 2 метров.



Пищеварительная система

Все органы пищеварительной системы связаны между собой. Если пострадает хоть один орган, то нарушится работа всей системы.



Питательные вещества



Белки.



Жиры.



Углеводы.



«Золотые правила питания»

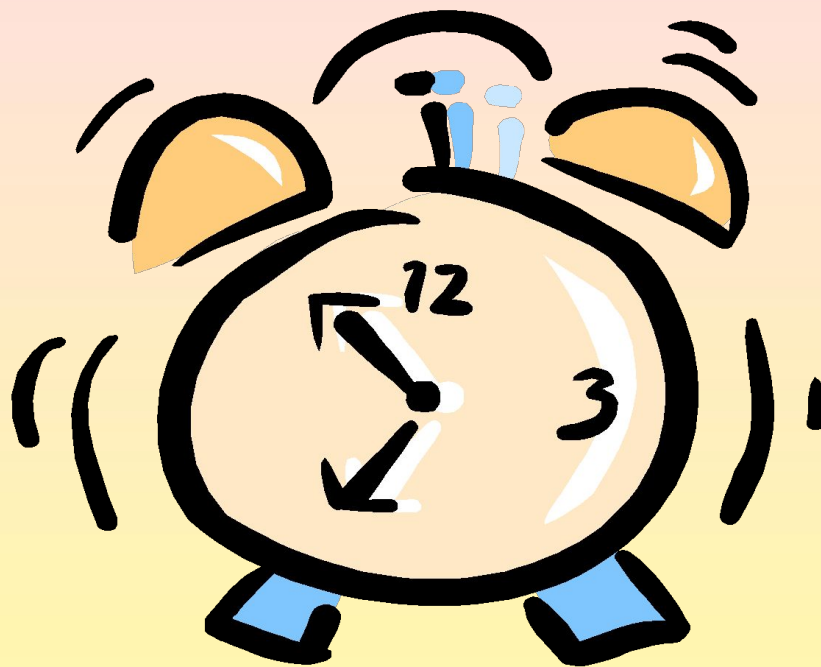
- Никогда не набирай пищи полный рот



- Когда ешь, рот должен быть закрыт. Не разговаривай и не читай во время еды.



- Питайся разнообразной пищей, чтобы организм получал питательные вещества. Старайся есть в одно и то же время.



- Ешь больше фруктов и овощей, они помогают передвижению пищи.



- Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.



- Поменьше ешь булочек и сладостей, так как в этой пище много углеводов, что может привести к излишней полноте.



- Пицца не должна быть очень горячей, обжигающей.



Ужинать нужно не позже ,чем за 2 часа до сна.
Наедаться прямо перед сном очень вредно.



В каком порядке пища проходит через пищеварительный тракт?

- 1) Желудок
 - 2) Глотка
 - 3) Толстая кишка
 - 4) Сердце
 - 5) Ротовая полость
 - 6) Тонкая кишка
 - 7) Пищевод
 - 8) Прямая кишка
- Ответ: 5,2,7,1,6,3,8.

Вставь пропущенные слова



Я откусил яблоко зубами . Слюнные железы смочили пищу и начали её переваривать уже во рту. Затем я проглотил кусок, и он по пищеводу попал в желудок . Переваренное яблоко переместилось в тонкие кишки , откуда углеводы и вода проникли в кровь . Она перенесла питательные вещества и воду всем клеткам.

Игра «Верно-неверно»

1. Пища нужна человеку, чтобы быть сильным.
2. К органам пищеварения относятся желудок, легкие, сердце.
3. Пищеварение начинается в ротовой полости.
4. Из желудка пища попадает в толстый кишечник.
5. Уже во рту слюна начинает перерабатывать пищу.
6. Кушать нужно быстро, можно не прожевывать пищу.
7. Лучше питаться однообразной пищей.
8. Углеводы человек получает из сахара, круп, хлеба, овощей.

Проверь себя!

1.+

2.-

3.+

4.-

5.+

6.-

7.-

8.+

Получен от природы дар - не мяч и не
воздушный шар,

Не глобус, не арбуз- здоровье!
Очень хрупкий груз!

Чтоб жизнь счастливую прожить,
здоровье нужно сохранить!

Молодцы!

