

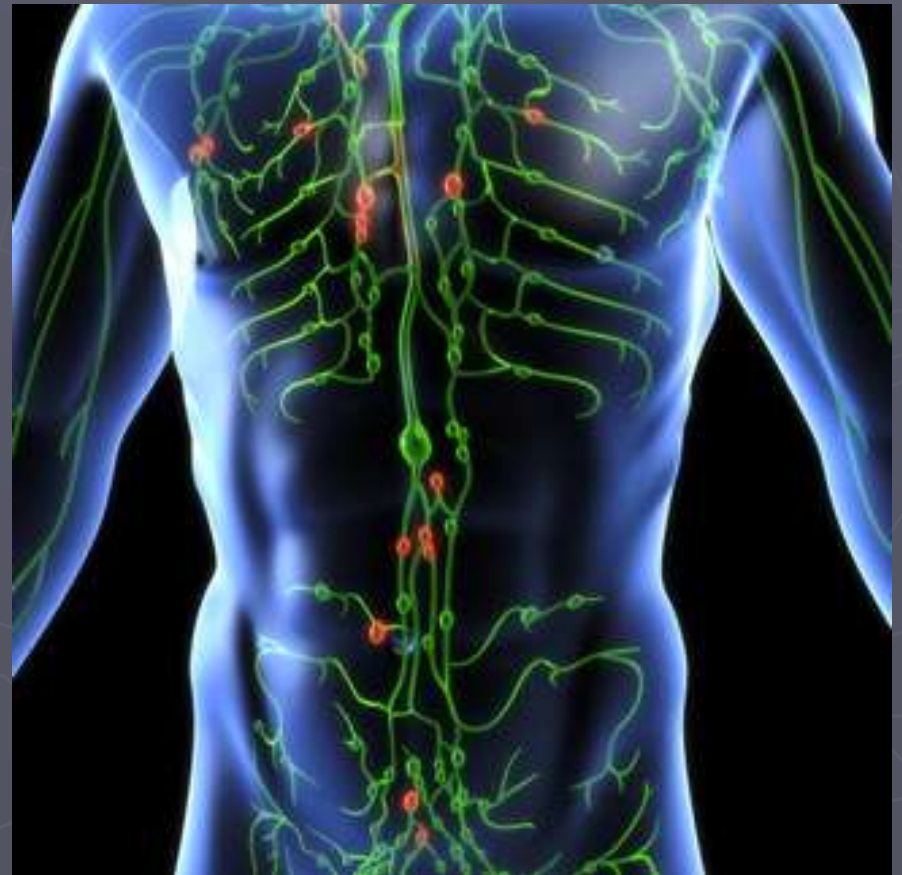
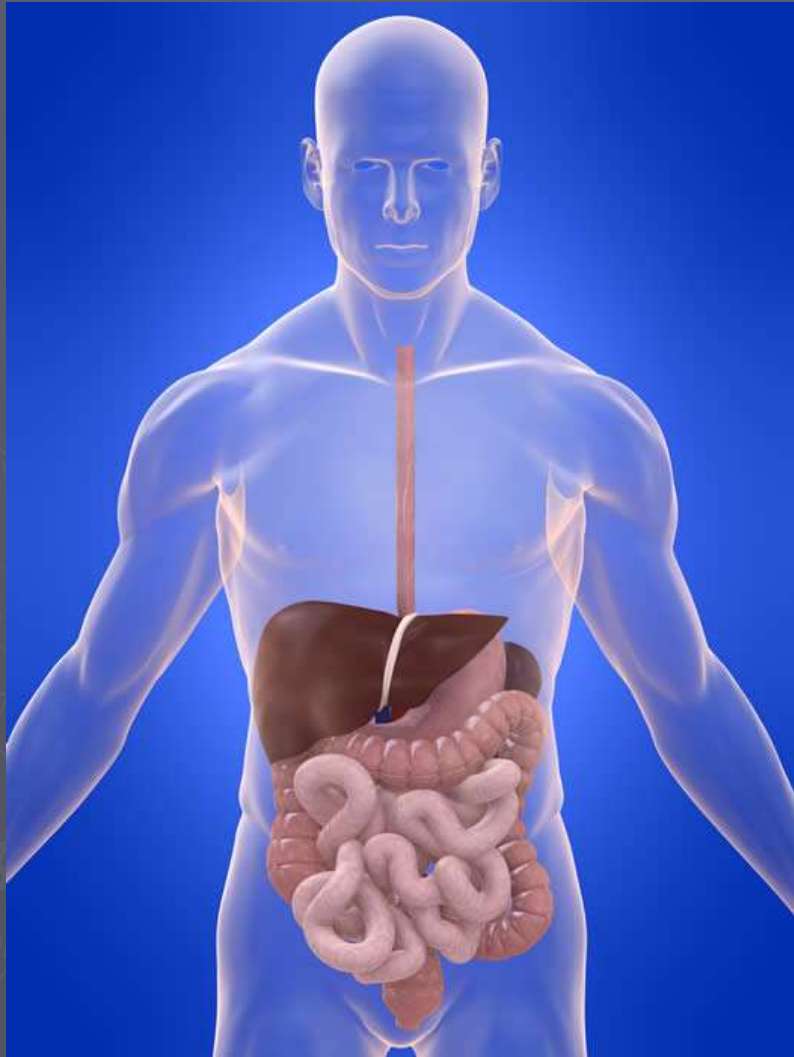
Наше питание. Пищеварительная система.



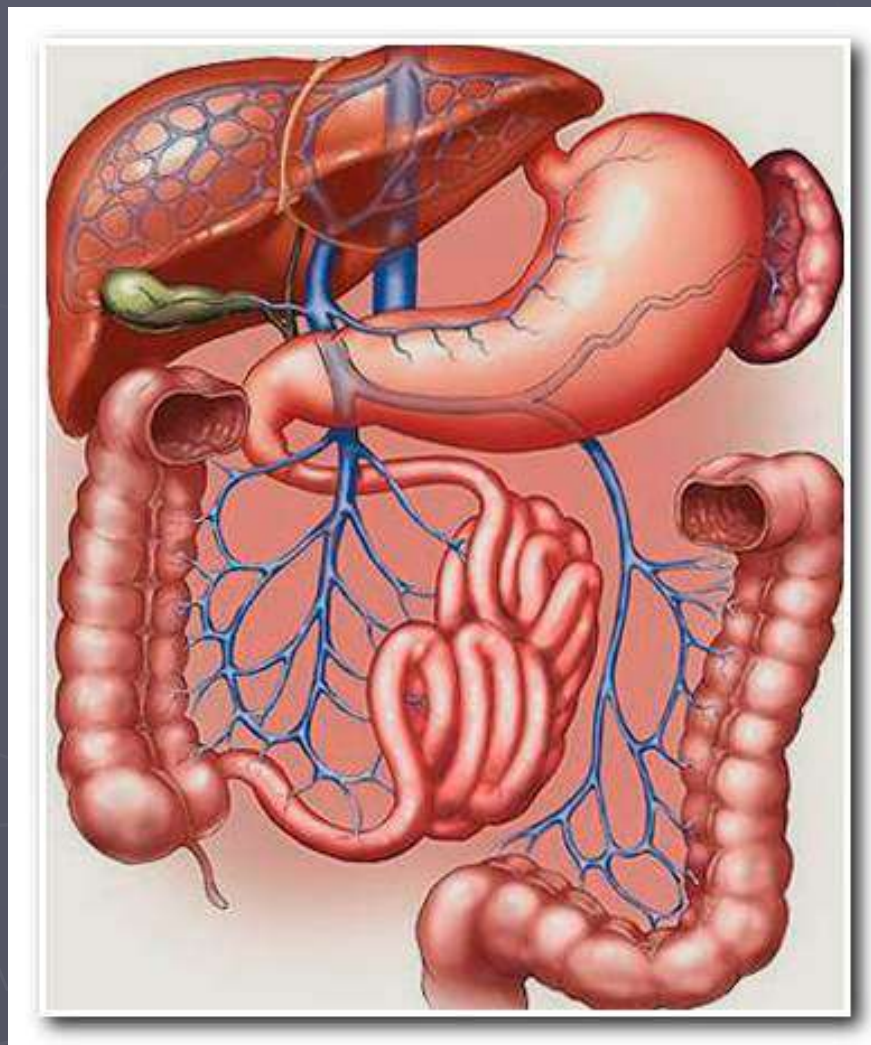
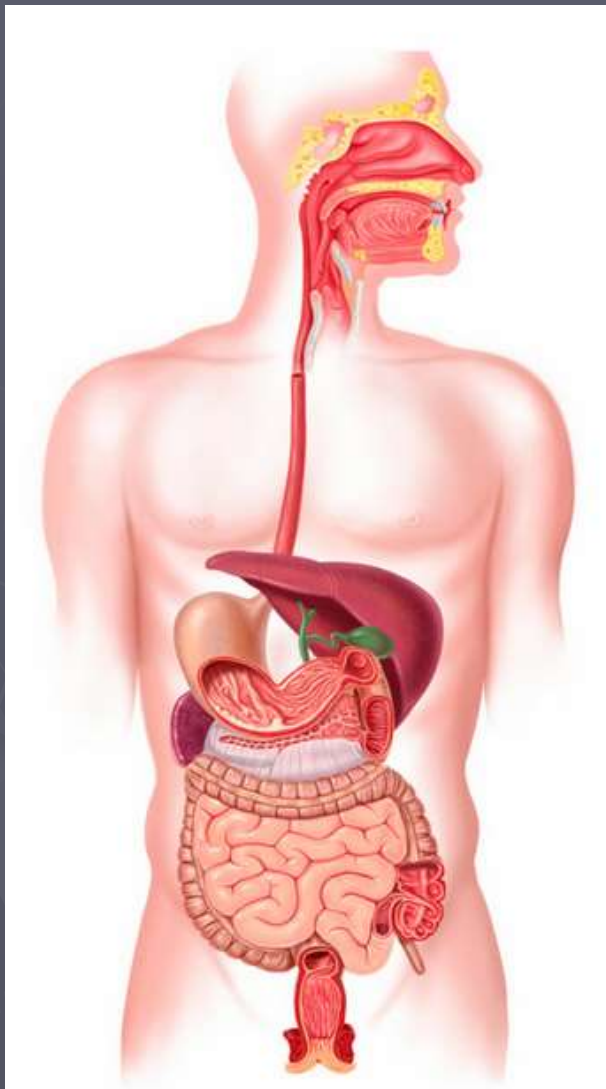
Питание - процесс поступления в организм ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.



Пищеварение - процесс, в ходе которого пища, поступающая в организм, подвергается химическому и физическому изменению и всасывается в кровь или лимфу.

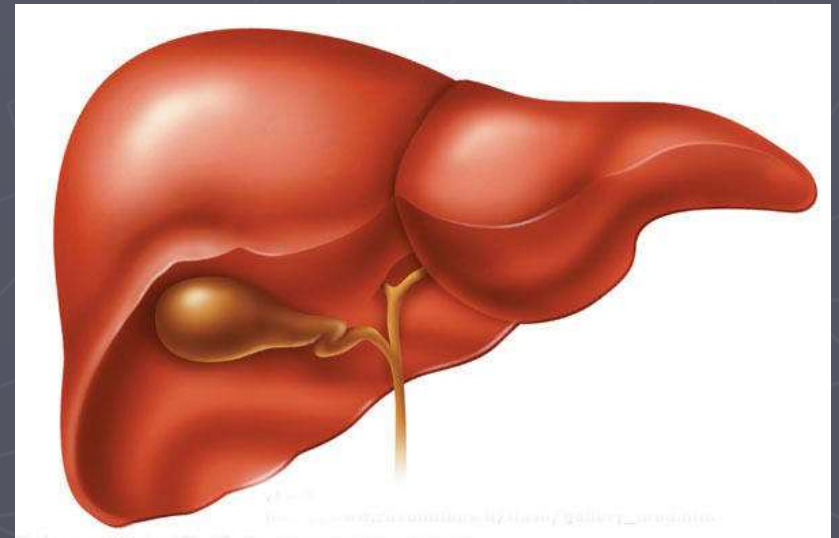
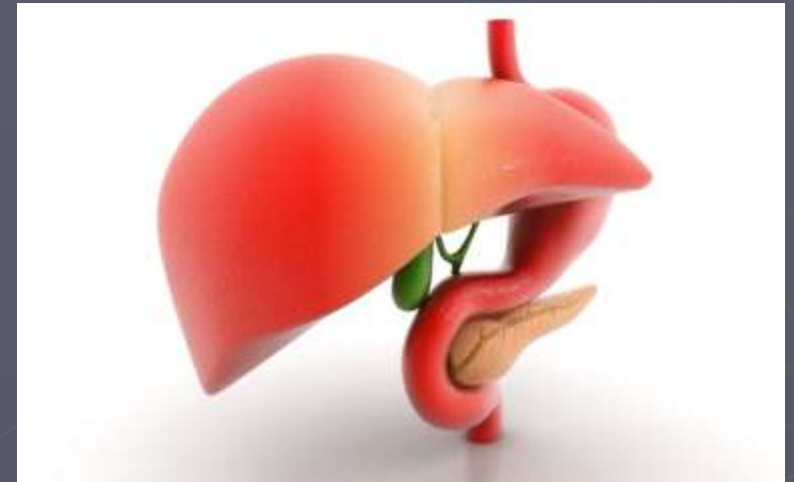
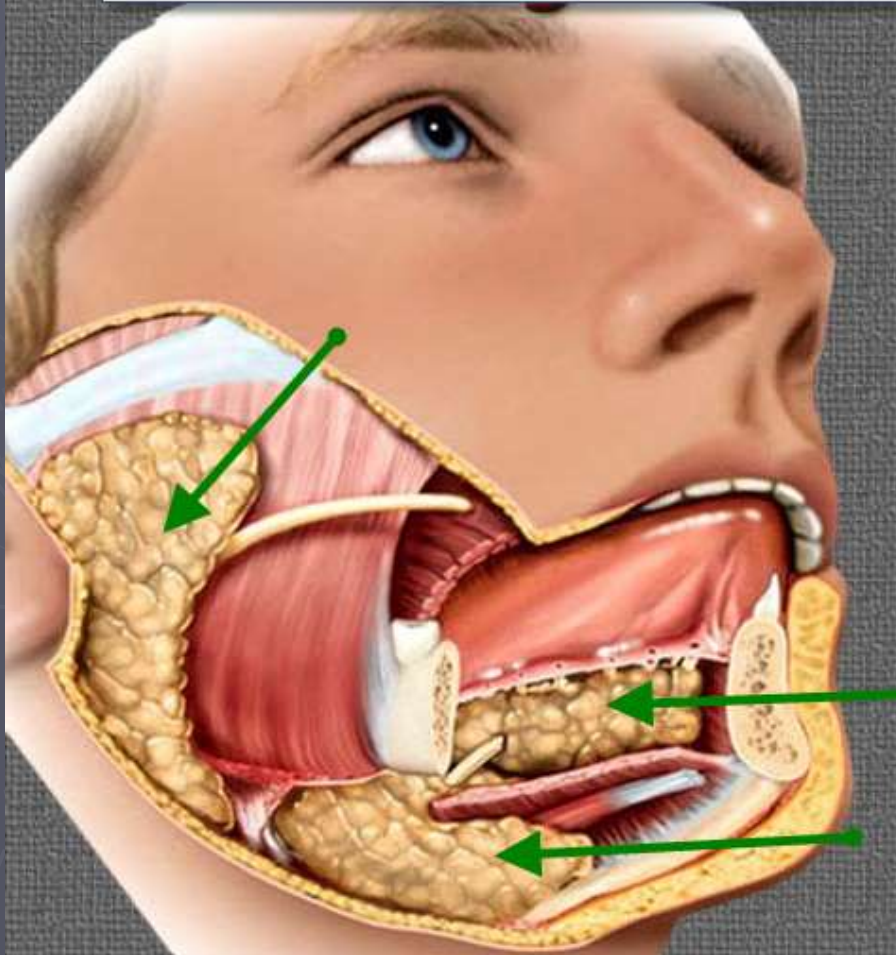


Пищеварительная система человека осуществляет переваривание пищи.



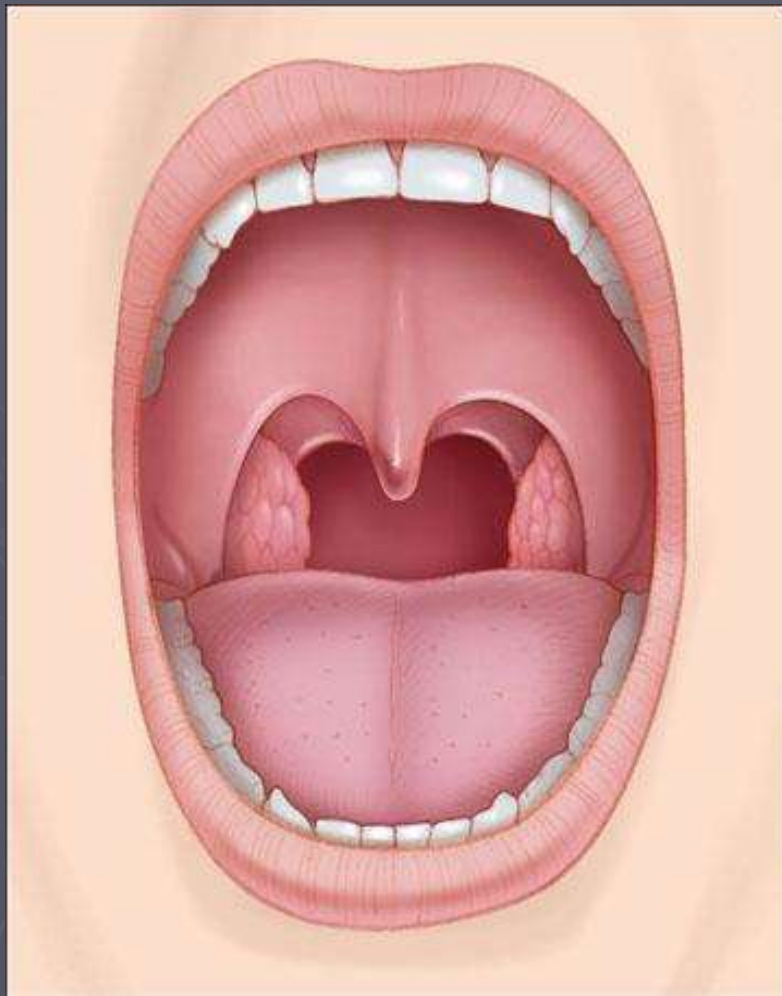
Состоит она из органов желудочно-кишечного тракта и вспомогательных органов (слюнные железы, печень, поджелудочная железа, желчный пузырь и др.)

слюнные железы

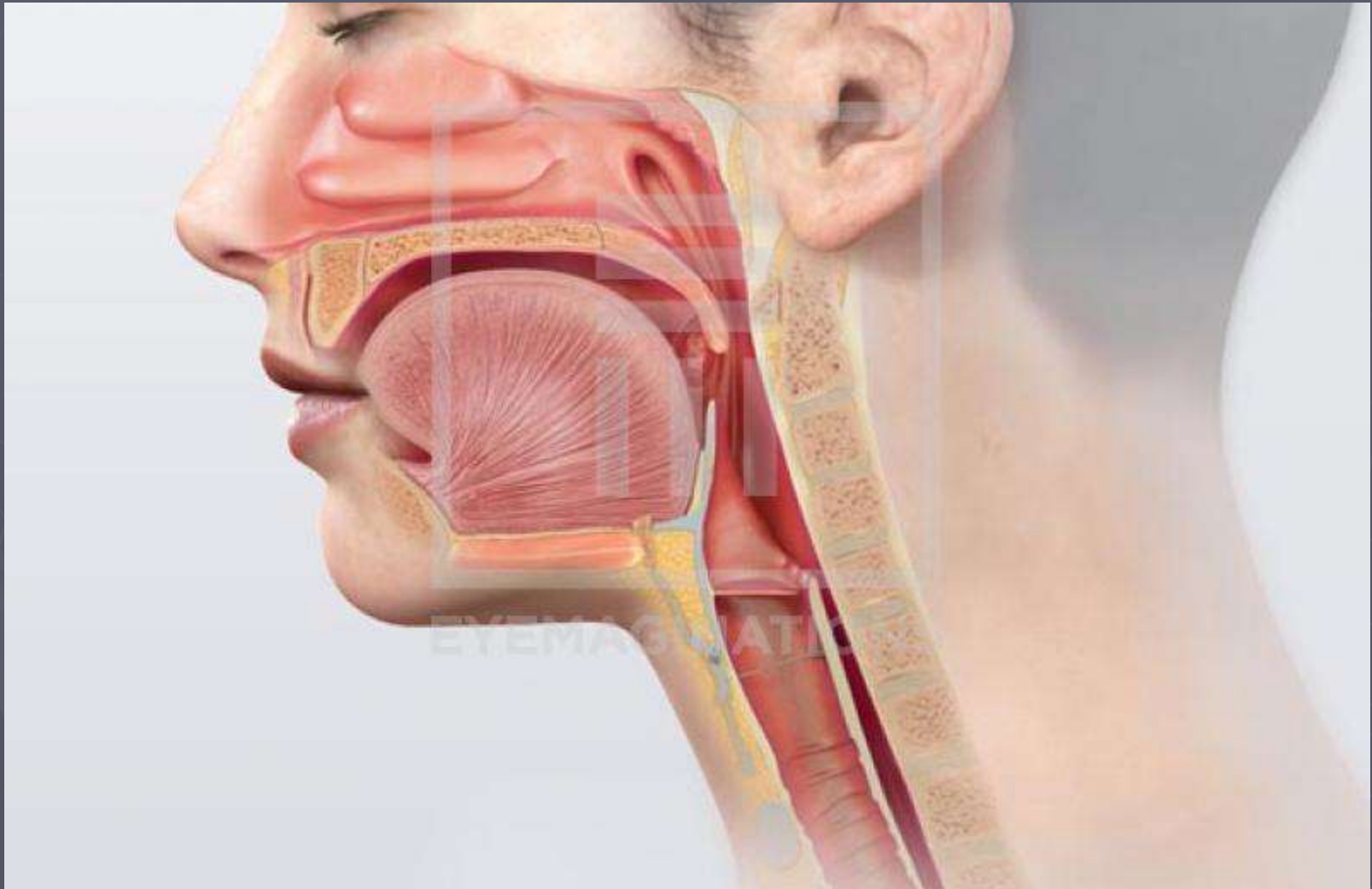


Ротовая полость — телесное отверстие, через которое принимается пища и осуществляется дыхание.

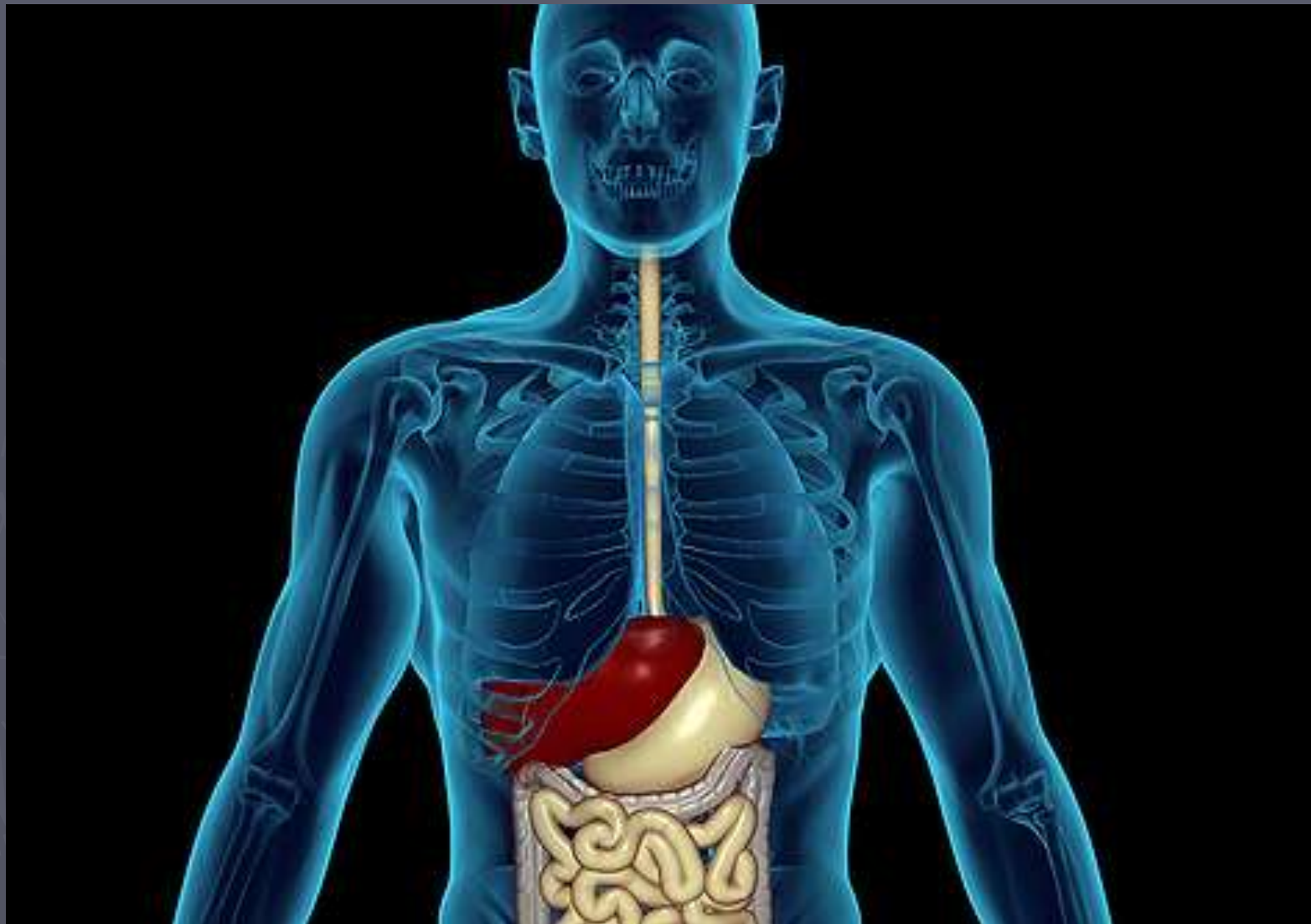
В ротовой полости расположены зубы и язык.



Глотка — часть пищеварительной трубки и дыхательных путей, которая является соединительным звеном между полостью носа и рта, с одной стороны, и пищеводом и гортанью — с другой.



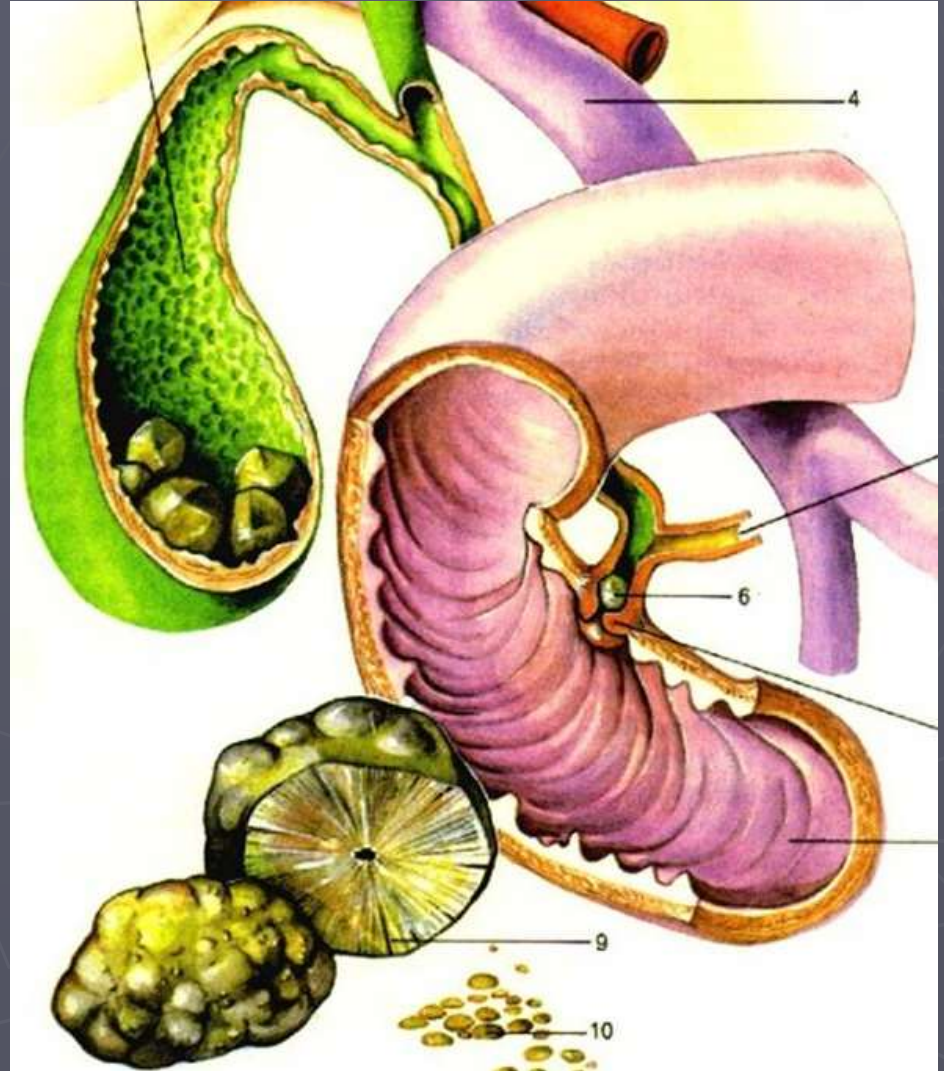
Пищевод — часть пищеварительного канала.



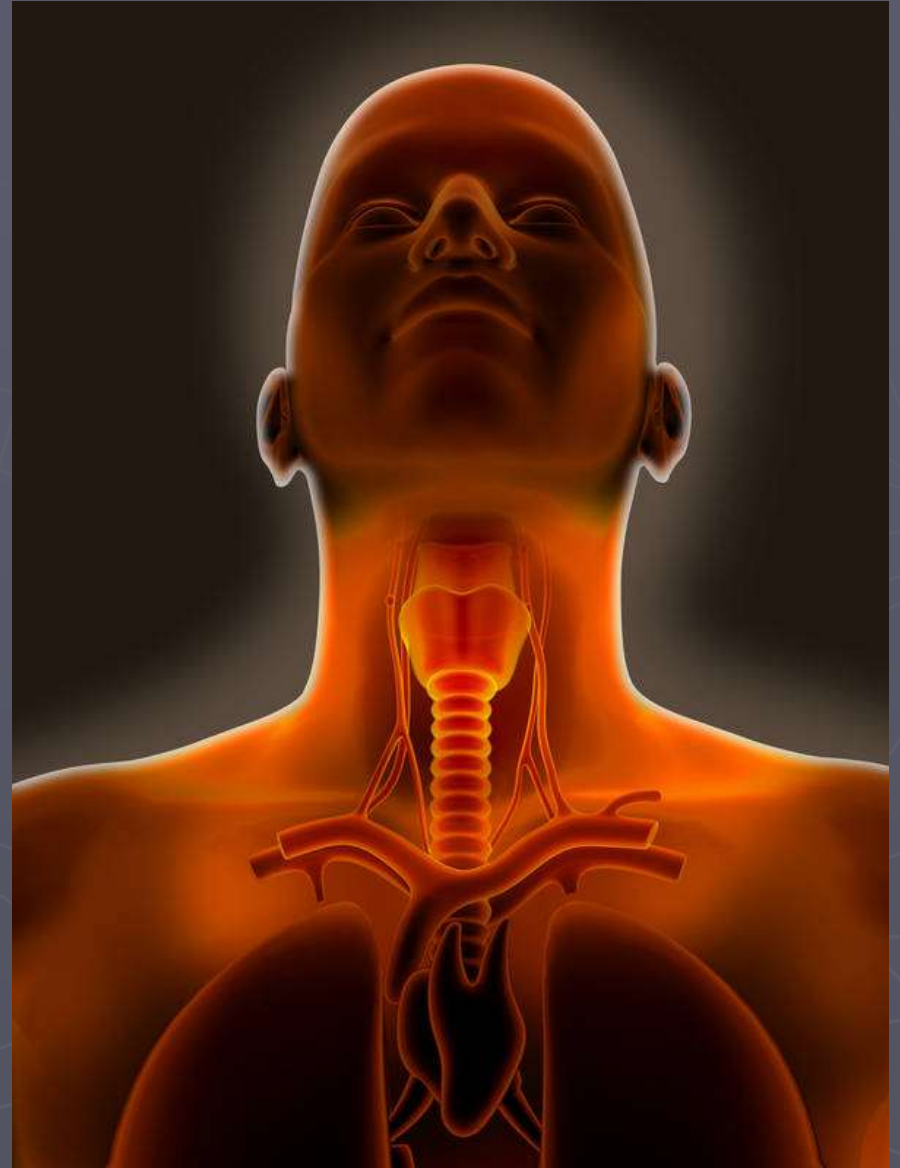
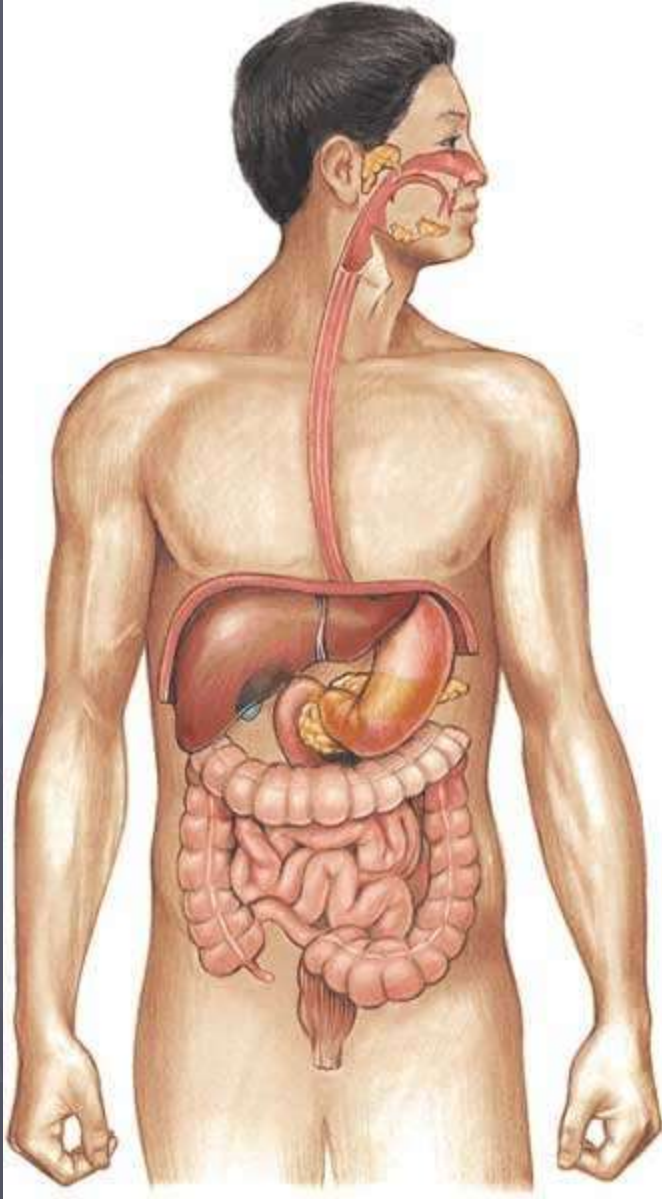
Желудок — полый мышечный орган. Желудок является резервуаром для проглоченной пищи, а также осуществляет переваривание этой пищи.



Когда пища попала к нам в рот, она размельчается зубами, перемешивается, обильно смачивается слюной при активном участии нашего языка.



Далее через глотку пища попадает в пищевод, а воздух – в трахею.



Далее пища попадает в желудок.



Из пищи человек получает жизненную энергию.



Питание должно быть разнообразным и полезным.

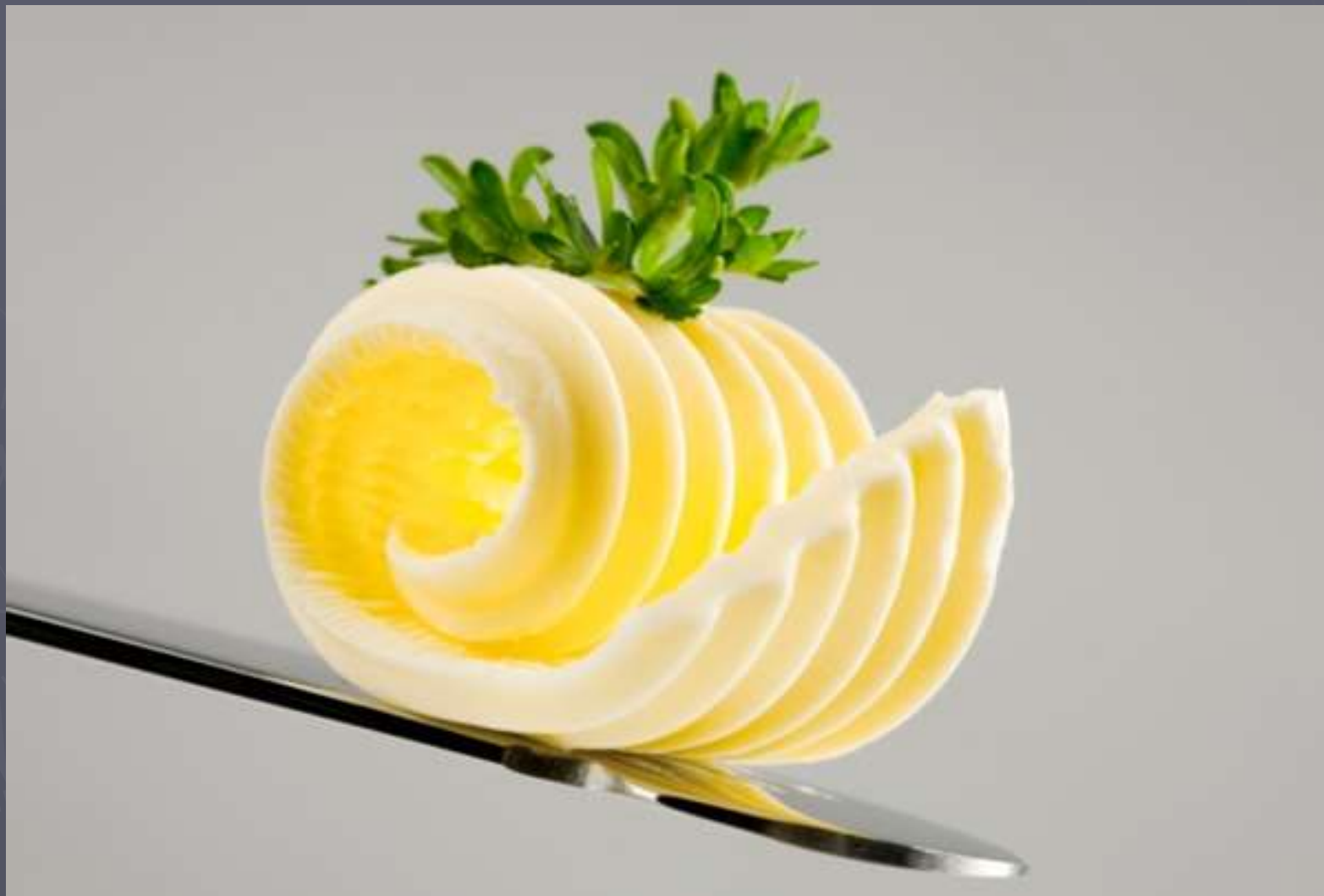


Белки — важная часть питания человека (основные источники: мясо, птица, рыба, молоко, орехи, бобовые, зерновые; в меньшей степени:

овожи, фрукты, ягоды и грибы)



Жиры — один из главных компонентов питания. Жидкие жиры растительного происхождения обычно называют маслами — так же, как и сливочное масло.



Углеводы представляют собой основной, наибольший по массе компонент рациона питания (сахар, хлеб, макароны, картофель).



Но нельзя забывать и про витамины.



Витамины помогают укрепить и сохранить наше здоровье.



Пища должна поступать в организм регулярно,
мелкими порциями.



Мы должны питаться разнообразно:

мясо, рыба, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты.



Овощей и фруктов в рационе должно быть гораздо больше, чем мясных продуктов.



Лучше не употреблять вредную пищу, так как она может нанести серьёзный вред здоровью.



Следите за питанием!
Спасибо за внимание!

