

Зачем человек ест?

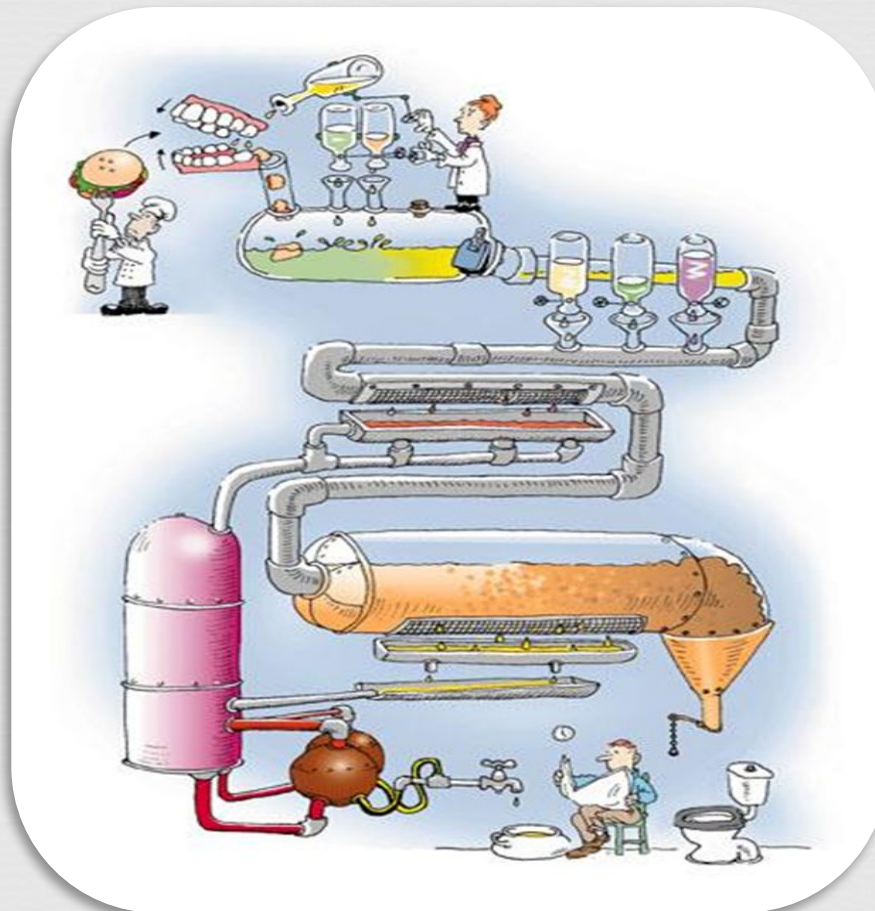


Порохина Мария

Все живые организмы питаются.

- Человеку необходимо определённое количество пищи, чтобы нормально развиваться, расти, обеспечивать себя энергией. Если тебе предложить на выбор стакан кефира, бутерброд с сыром или жареный пончик, ты, конечно, выберешь пончик, но вкус пищи, оказывается, не самое главное для здоровья.

Мы отправляемся в удивительные путешествие превращения пищи внутри нас.



Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать,
смеяться, работать, чтобы жить, нужно
принимать пищу.



Человек может
жить без еды
30-40 дней.

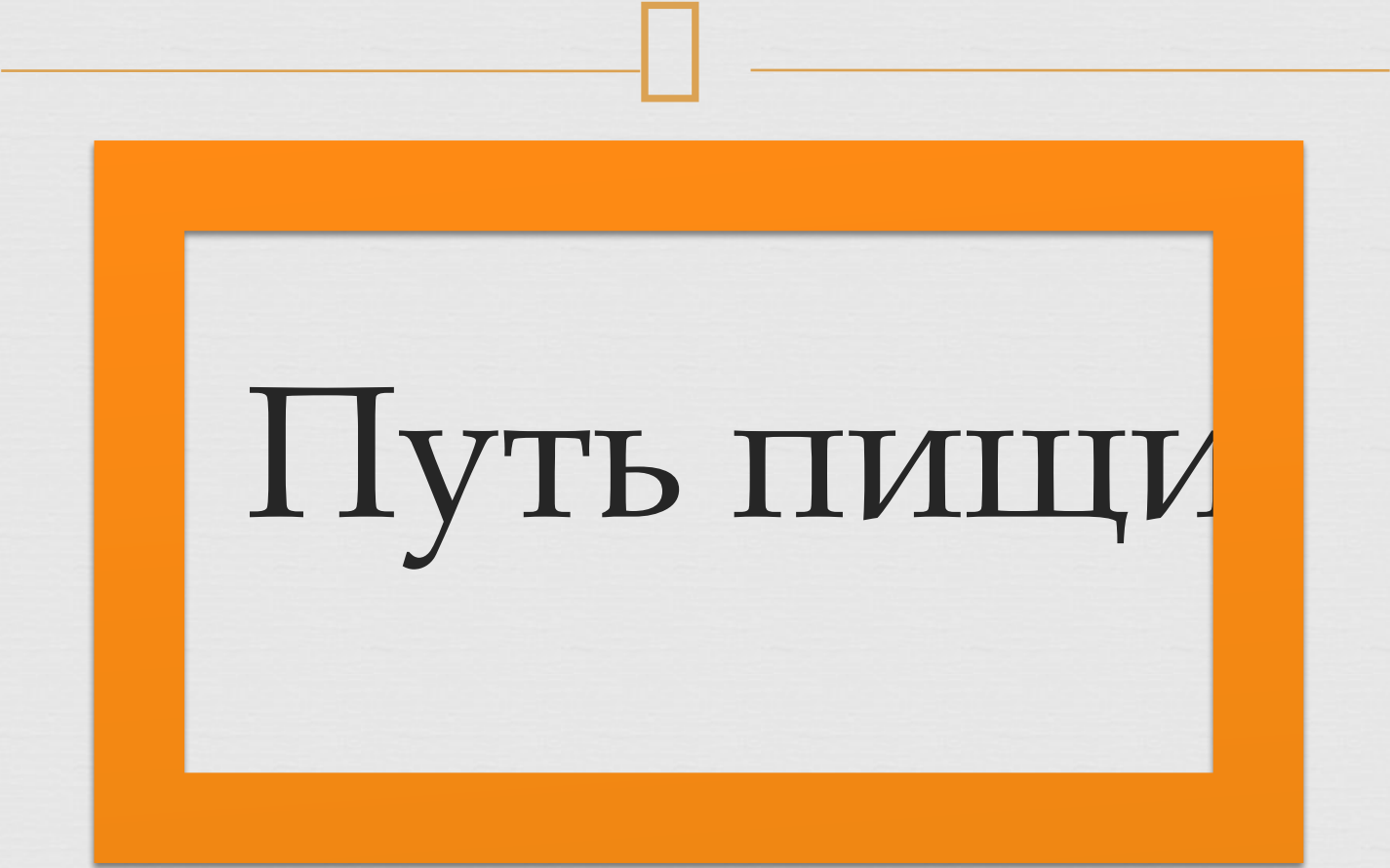
Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть. Это повышает аппетит. Принимать еду необходимо в одно и тоже время.



Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной. Очень полезно есть овощи и фрукты.

Вредная пицца - избыток
соли, сахара, незнакомая
пицца.





Путь пицци



ЯЗЫК

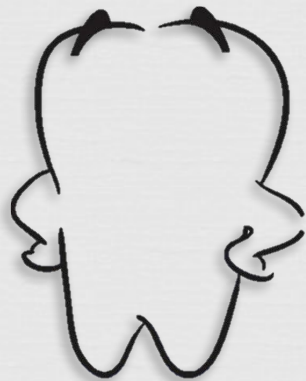


□ Пища в начале попадает в рот. Значит, проникнув туда, мы и найдем дорогу, по которой ушла пища!

А кто живет во рту? Правильно, во рту живет язык - строгий охранник.

А для чего нам нужен язык?

Он помогает дышать, жевать, согревать или охлаждать еду, глотать, узнавать - соленая она или сладкая, горькая или кислая, горячая или холодная, он также помогает петь, говорить, смеяться. Язык еще охраняет и вход в пищеварительный тоннель. Он ни за что горьких и невкусных гостей не пропустит!



зубы



- А что еще есть во рту? Зубы. Они работают как жернова, хорошо перемалывают и пережевывают пищу. Это очень важная работа. Если они плохо разжуют пищу, она может повредить пищевод и желудок, которые очень трудно лечить. Желудок над такой пищей трудится в несколько раз дольше, а значит, меньше отдыхает и начинает болеть.



Работа языка и зубов

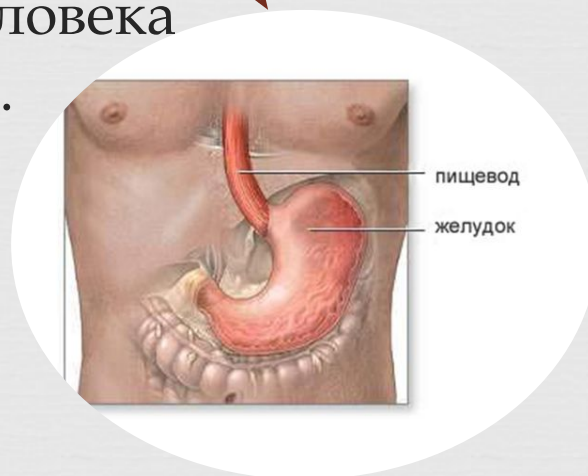
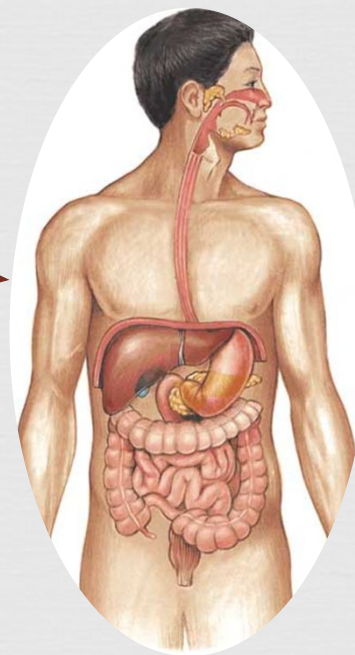


- Сходите-ка на кухню и возьмите морковку, откусите кусочек. Но вы сразу не глотайте его, а сначала дайте поработать зубам и язычку. Разжевали? Как вам кажется, слюна смочила морковь во рту? А теперь сделайте глотательное движение и проглотите морковь.

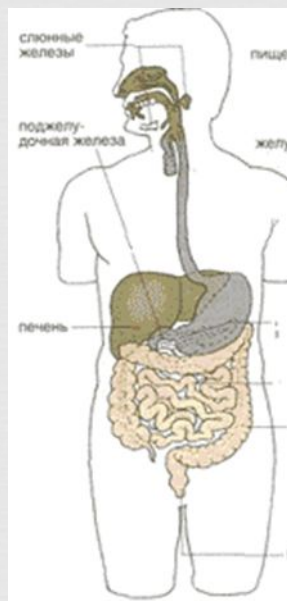
Получилось? И куда же она улетела, ведь во рту ее больше нет?

Когда ребенок рождается, его желудок имеет длину 5 см. У взрослых любителей поесть размер желудка иногда превышает футбольный мяч. У малоежек он может быть размером с кулак.

- А полетела она в
- маленькую пещерку.
- Вот такую, как на этом рисунке.
- По пищеводу пища
- попала в желудок.
- Желудок похож на мешок.
- Этот мешок у каждого человека
- расположен под ребрами.
- Потрогайте его рукой.
- Нашли свой желудок?



-
- И вот пища, наша морковка, попала сейчас в желудок. Когда мы голодны, он как спущенный шарик. Дунешь в него - он чуть надуется, попадет пища в желудок - он чуть растянется и, наконец, превратится в целую пещеру, до потолка набитую едой.





Желудочный СОК



Здесь есть специальная жидкость. Она называется желудочный сок. Этот сок постепенно пропитывает пищу и растворяет ее твердые частички. Но когда в желудок попадает хорошо пережеванная пища, ему легче с нею справиться. Вот поэтому всегда нужно хорошо, тщательно пережевывать все, что мы едим. Желудок начинает работать. Он своими стенками мнет, растирает и перемешивает пропитанную соком пищу. Как будто варит ее. Вот и называется этот процесс пищеварением - варением пищи.

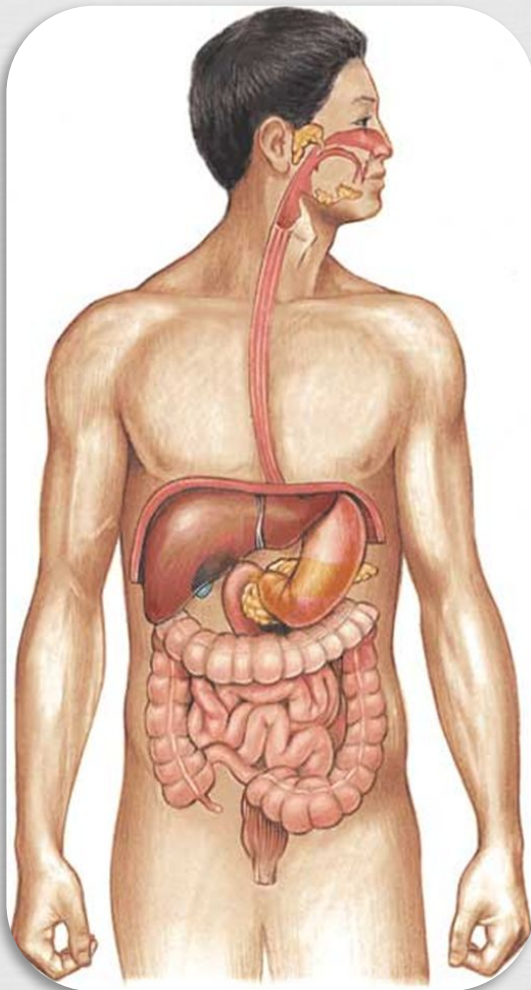


- Итак, главная работа желудка - переваривать пищу, а помогает ему в этом желудочный сок. Желудок нужно очень беречь. Кушать необходимо всегда в одно и тоже время, потому что желудок привыкает вырабатывать желудочный сок в определенное время.



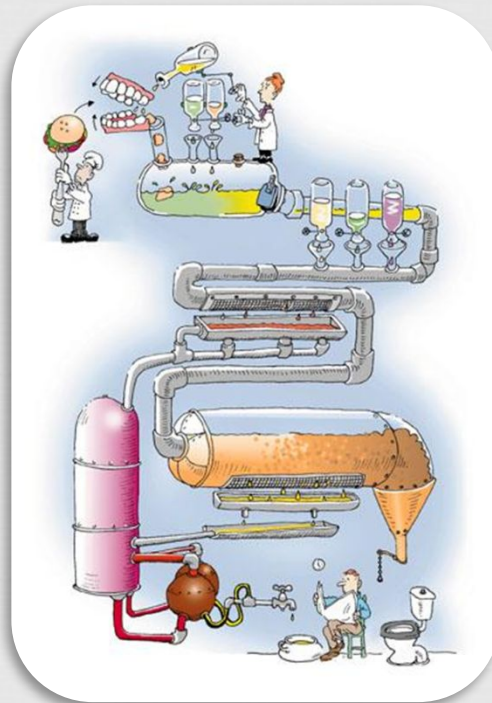


- Все органы организма отвечающие за переваривание и приёма пищи.



- 1 ротовая полость
- 2 слюнные железы
- 3 глотка
- 4 пищевод
- 5 желудок
- 6 двенадцатиперстная кишка
- 7 тонкий кишечник
- 8 толстый кишечник
- 9 поджелудочная железа
- 10 печень
- 11 желчный пузырь
- 12 прямая кишка

-
- Наша фабрика-кухня справляется с пищей за 5-6 часов.



□ Спасибо за внимание!

