

TRÁVICÍ SOUSTAVA (TS)

- fce – příjem a zpracování potravy

- vstřebávání živin

- vylučování odpadních látek

DUTINA ÚSTNÍ

- zuby – mléčný chrup 20 zubů

- dospělý chrup 32 zubů

- zuby a jazyk – fce rozžvýkání potravy

+ sliny → částečné natrávení potravy

- důležitá je hygiena úst + správná

technika čištění zubů)

HLTAN, JÍCEN

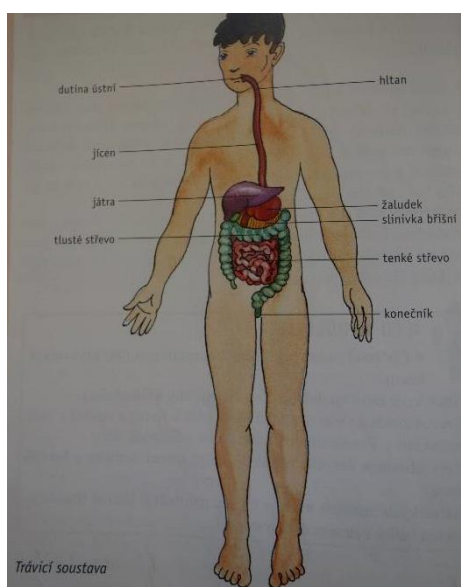
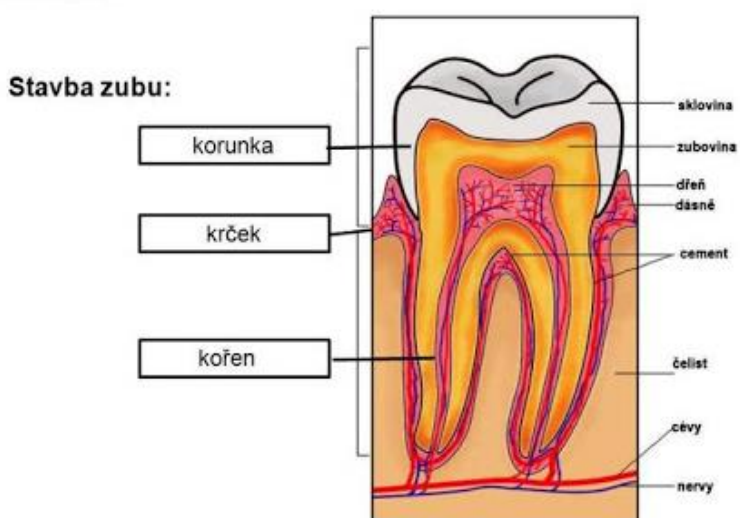
ŽALUDEK – promíchání potravy s žaludečními šťávami

TENKÉ STŘEVO – pomocí látek ze slinivky břišní a jater uvolňování živin

z potravy přes stěnu střeva do krve a krev rozvádí živiny po těla

TLUSTÉ STŘEVO – zahušťování zbytků potravy (voda se vstřebává zpět do těla)

KONEČNÍK – odvod nestrávených zbytků z těla ven



ZDRAVÁ VÝŽIVA

- důležitá je vyvážená strava – rostlinný i živočišný původ
- potrava obsahuje základní živiny: CUKRY – nejrychlejší zdroj energie
 - TUKY – nejvydatnější zdroj energie
 - BÍLKOVINY
- nadměrný příjem cukrů, tuků vede k onemocnění organismu
- další důležité látky v potravě – VITAMÍNY + MINERÁLNÍ LÁTKY (podílejí na využití živin z potravy a jejich přeměnu na energii, ale i na naše svaly, kosti a všechny ostatní orgány)
 - VLÁKNINA (v našem trávicím traktu se vláknina nerozkládá a má schopnost na sebe „nabalovat“ další zplodiny a tak tělo čistí od nežádoucích látek v těle; vláknina snižuje riziko rakoviny střev a konečníku)
 - VODA – důležitý je pitný režim (cca 2 litry za den – závisí na ročním období, teplotě, činnosti atd.)
 - důležité je pít průběžně během celého dne, ne velké množství vody najednou
- důležité je složení potravy, množství potravy, pravidelnost potravy (5x denně, v klidu, bez spěchu)

TEMATICKÝ OKRUH Přírodověda 5. ročník

(týden 20.4.-24.4.)

Ahoj pátáci.

Děkuji za úkoly z minulého týdne. Tento týden vás čeká trochu jiná práce. Minulý týden jste si měli opatřit letáky z potravin. Posledním tématem v přírodovědě byla ZDRAVÝ VÝŽIVA. Ráda bych zjistila vaši představu o tomto tématu. Vezměte si čtvrtku nebo papír velikosti A4 (možná lepší bude A3 – vytvoříte slepením 2x A4). Z letáku vystříhnete potraviny (**8 zdravých, 8 nezdravých**), o nichž si myslíte, že patří do zdravého stravování a které do nezdravého stravování (**dělejte** úkol **bez pomoci rodičů**, oni určitě ví, co kam patří, ale já bych ráda zjistila vaši představu; nebude špatně, když zařadíte nezdravou potravinu do zdravé). Pokud někdo rád maluje, může obrázky namalovat. Kdo nemáte letáky, tak vám s obrázky pomůže internet. Kdo nemáte tiskárnu na obrázky a nemáte letáky, tak vše budete muset zpracovávat v počítači (psala jsem složitější varianta). Vytvořený plakát obohacený o vaše grafické zpracování (název, slogan, barevné zpracování – inspirací vám může být internet nebo jen nechte promluvit vaši fantazii) pošlete vyfocený atd. na **nemejcova@zskasejovice.cz do 24.4.**

Přeji mnoho úspěchů

Němejcová

Posílám příklad (možnost) vypracování

