

PŘÍRODOVĚDA



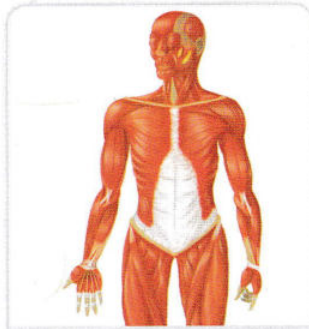
Lidské tělo

- trávicí soustava

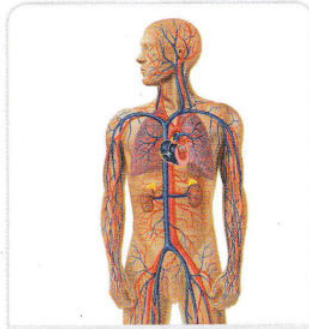
Lidské tělo je velmi **složitě**. Uvnitř těla je mnoho **orgánů**, např. srdce, mozek, plíce a žaludek. Orgány jsou přizpůsobeny tomu, aby v těle člověka plnily **různé úkoly**. Jsou součástí **orgánových soustav**, např. plíce jsou součástí dýchací soustavy. Orgánové soustavy navzájem **spolupracují**.



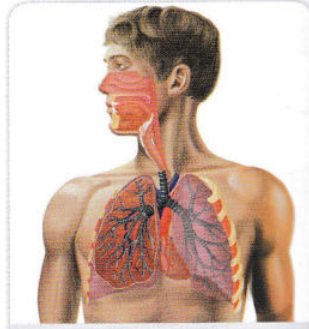
opěrná soustava (kostra)



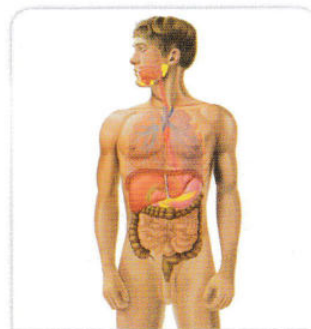
svalová soustava



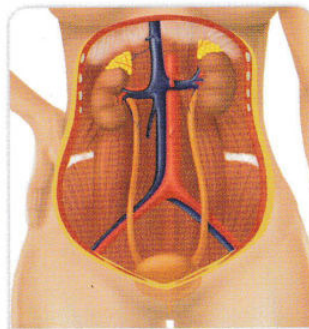
oběhová soustava



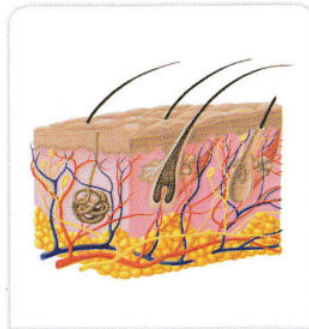
dýchací soustava



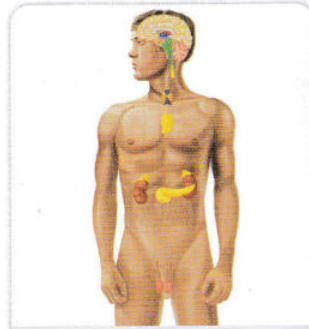
trávicí soustava



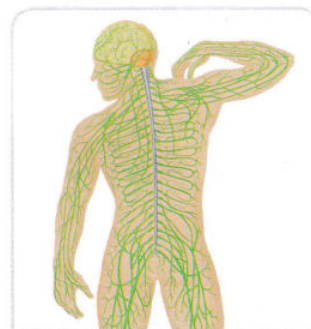
vylučovací soustava



kožní soustava



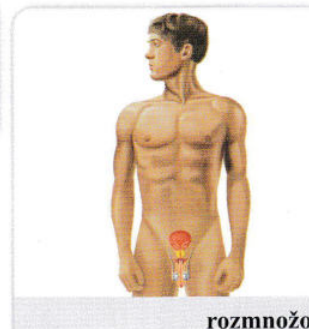
hormonální soustava



nervová soustava




smyslová soustava



muž



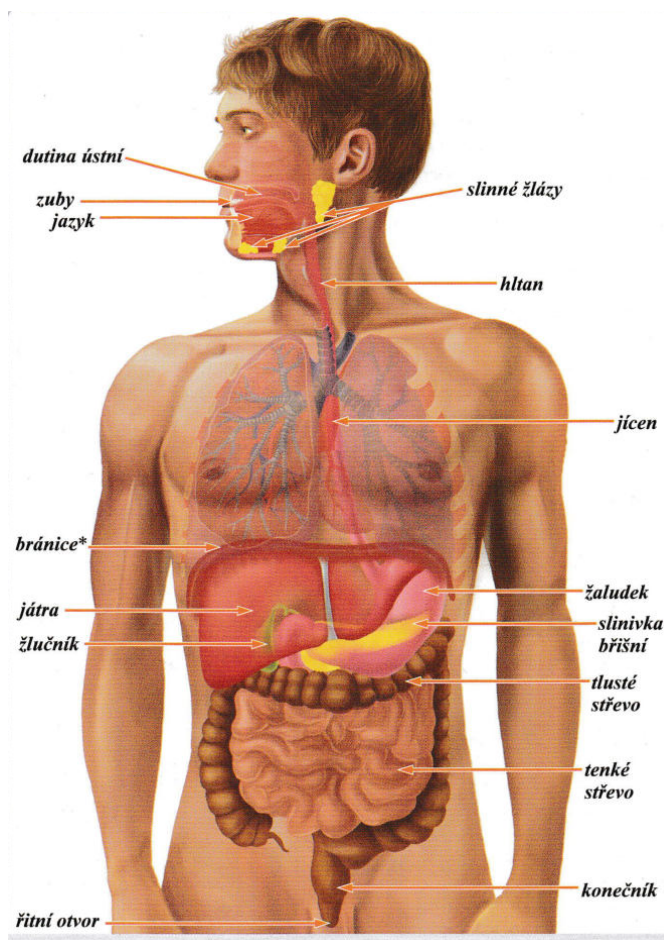
žena

 Co by se stalo, kdyby některý z orgánů odmítl spolupracovat s ostatními? Zkuste si ve dvojicích nebo skupinách zahrát scénku: „Hádka orgánů“. Jeden orgán odmítá pracovat, ostatní ho přesvědčují, že to není dobrý nápad.

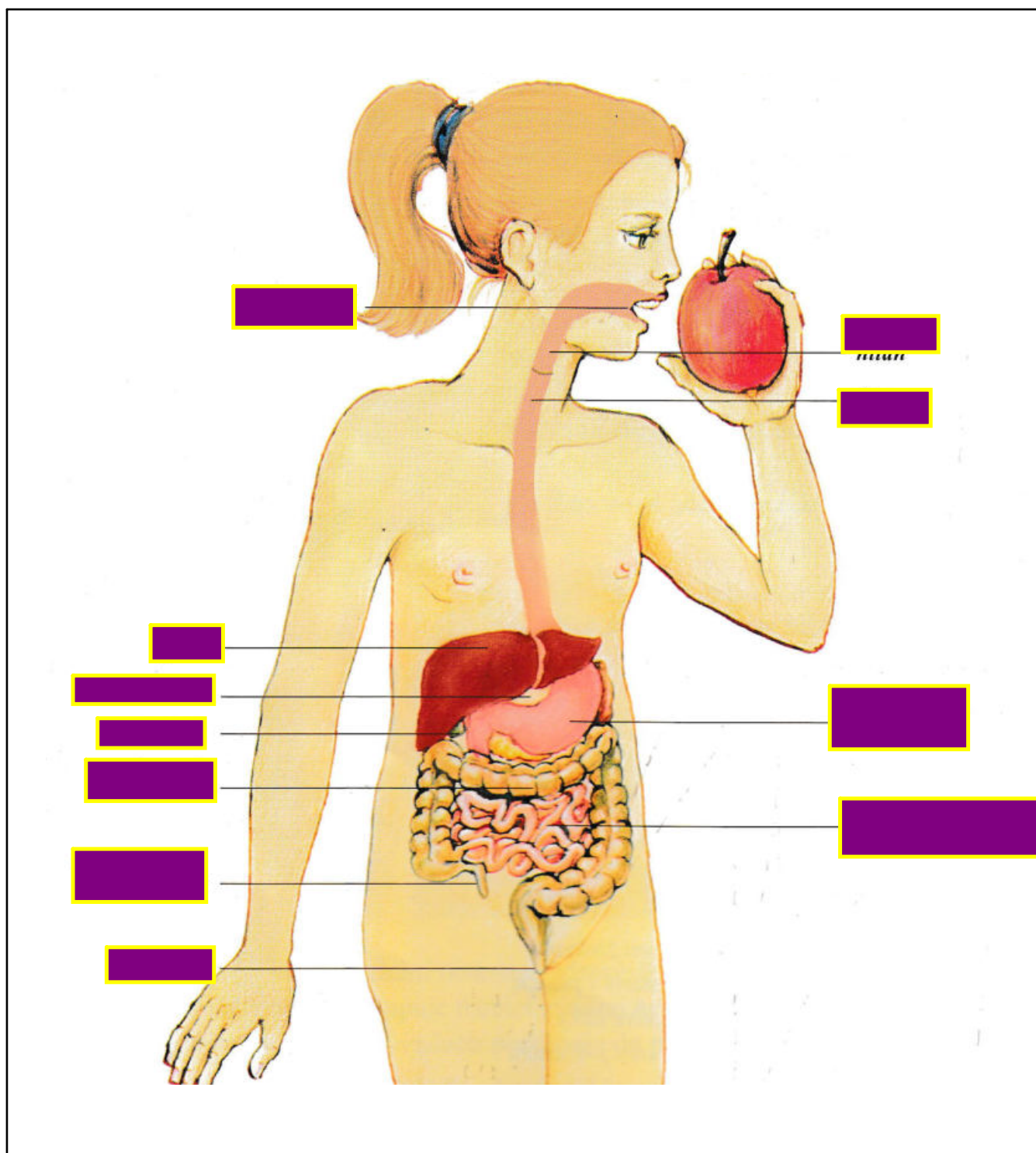
Lidské tělo se skládá z mnoha orgánů (např. plíce), které tvoří orgánové soustavy (např. dýchací soustavu). Jednotlivé orgánové soustavy navzájem spolupracují.

Trávicí soustava

- dutina ústní,
- hltan,
- jícen,
- žaludek,
- tenké střevo,
- tlusté střevo,
- konečník.



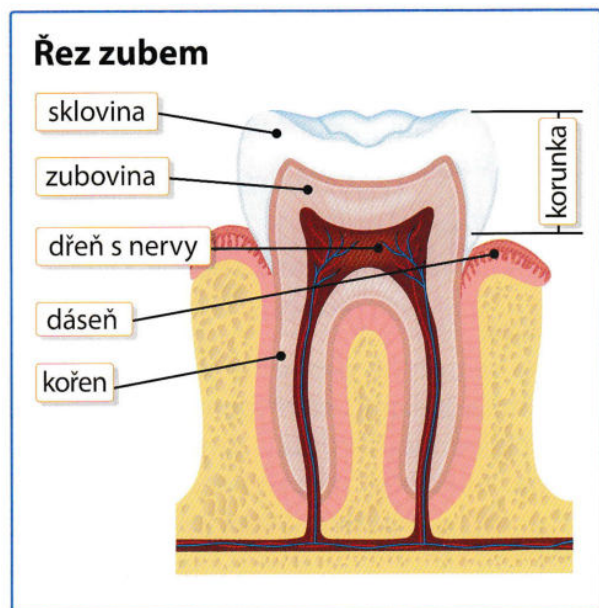
 <https://edu.ceskatelevize.cz/video/12265-travici-soustava>



Dutina ústní

Trávicí soustava začíná **dutinou ústní**. V dutině ústní jsou **zuby**, které slouží k **ukousnutí** a **rozměňování potravy**. Zpracování potravy pomáhá také **jazyk**, který zároveň umožňuje vnímat její **chuť**. Potrava se promísí se **slinami**, které se vylučují v ústní dutině.

Zuby začínají růst zhruba půl roku po narození, dětem narostou postupně nejprve **mléčné zuby**, kterých je **20**. Kolem 6. roku začnou vypadávat a vyrůstají zuby **stálé**. V dospělosti mají lidé obvykle **32** zubů.



Další zuby už člověku nenarostou. Proto je třeba se o chrup pečlivě starat – aspoň **ráno a večer si zuby pečlivě vyčistit**, omezit jídlo a nápoje s velkým množstvím cukru, pravidelně chodit na **zubní prohlídky**.

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/5755-jak-se-kazi-zuby>



ZAPAMATUJ SI!

Trávicí soustava nám zajišťuje **příjem, zpracování potravy, rozvádění živin** k potřebným orgánům a **odstranění nestrávených zbytků potravy**. Skládá se z těchto částí: **ústní dutina, hltan, jícen, žaludek, tenké střevo, tlusté střevo, konečník, slinivka břišní a játra**. Abychom byli zdraví, měla by naše strava být pravidelná, vyvážená a pestrá. Nedílnou součástí je také dostatek tekutin.

OBEZITA A PODVÝŽIVA

Pokud člověk přijímá v potravě dlouhodobě **více energie**, než využije, nadbytečné živiny se ukládají ve formě zásobního tuku. Vzniká **obezita**. Srdce a plíce jsou nadměrně zatíženy, stejně tak kosti a klouby. Naopak dlouhodobě **nižší příjem** potravy, než je potřeba, vede ke ztrátě hmotnosti, může vzniknout až **podvýživa**. Ta může těžce poškodit zdraví zejména u dětí, mladistvých a těhotných žen.

V současné době se často vyskytuje porucha výživy zvaná **mentální anorexie**. Je to duševní nemoc, při které člověk **odmítá potravu**, snaží se **nadměrně hubnout**. I když je hubený, myslí si, že je tlustý. Anorexií trpí nejčastěji dívky ve věku 13–18 let. Tato nemoc může skončit i smrtí.



ZDRAVÝ TALÍŘ



OVOCE

Zařadte ovoce na každý den jako součást jídla, nebo svačinu, případně jako zdravý dezert.







aktivní sport.cz

KOMPLEXNÍ SACHARIDY

Obiloviny s vysokým obsahem vlákniny, ideálně celá zrna, jako je hnědá rýže, quinoa, oves. Celozrnné pečivo a těstoviny nebo zelenina s vysokým obsahem škrobu, jako jsou sladké brambory a batáty. Omezte konzumaci: bílé rýže, bílého pečiva a těstovin.



VODA

ZELENINA

Ke každému jídlu přidejte co nejbarevnější škálu zeleniny. Část konzumujte syrovou a druhou část tepelně upravenou.

OCHRANNÉ FAKTORY

Fermentované - kvašené potraviny jako je zelí, jogurty, miso, nori, tempeh, jablečný ocet, kombucha, kefíry a Lacto kvašená zelenina podporují imunitu, trávení a podporují probiotické bakterie trávicího traktu.

ZDRAVÉ TUKY

Používejte tuky z celých potravin, jako je avokádo, ořechy, semena a tučné ryby. Používejte oleje lisované za studena, jako je olivový, sezamový pro dresinky a marinády. Olivový olej, kokosový olej a přepuštěné máslo na vaření a pečení.

BÍLKOVINY

Vybírejte z celé řady zdravých rostlinných bílkovin, jako jsou luštěniny, ořechy a semena. A živočišných bílkovin, jako jsou ryby, drůbež, vejce a mléčné výrobky. Pokud je to možné, volte maso volně pasoucích BIO zvířat.

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/2045-zdrava-vyziva>