

## Trávicí soustava (zápis)

-slouží ke *zpracování* potravy a *přenosu živin* z potravy do krve a pak do těla

-tvoří ji:

1. dutina ústní (+ zuby)
2. hltan
3. jícn
4. žaludek
5. tenké střevo
6. tlusté střevo
7. konečník

-k trávicí soustavě patří i *játra* a *slinivka břišní*

-pro zdraví člověka je nutná *zdravá a vyvážená* strava

-potřebujeme tyto živiny: *bílkoviny* (maso, mléko, ...), *tuky* (maso, oleje, ...) a *cukry* (pečivo, ovoce, ...),  
dále také *vitamíny* (ovoce, zelenina, ...), *vlákninu* (celozrnné pečivo, zelenina, ..) a *minerální látky*  
(ořechy, zelenina, ...)

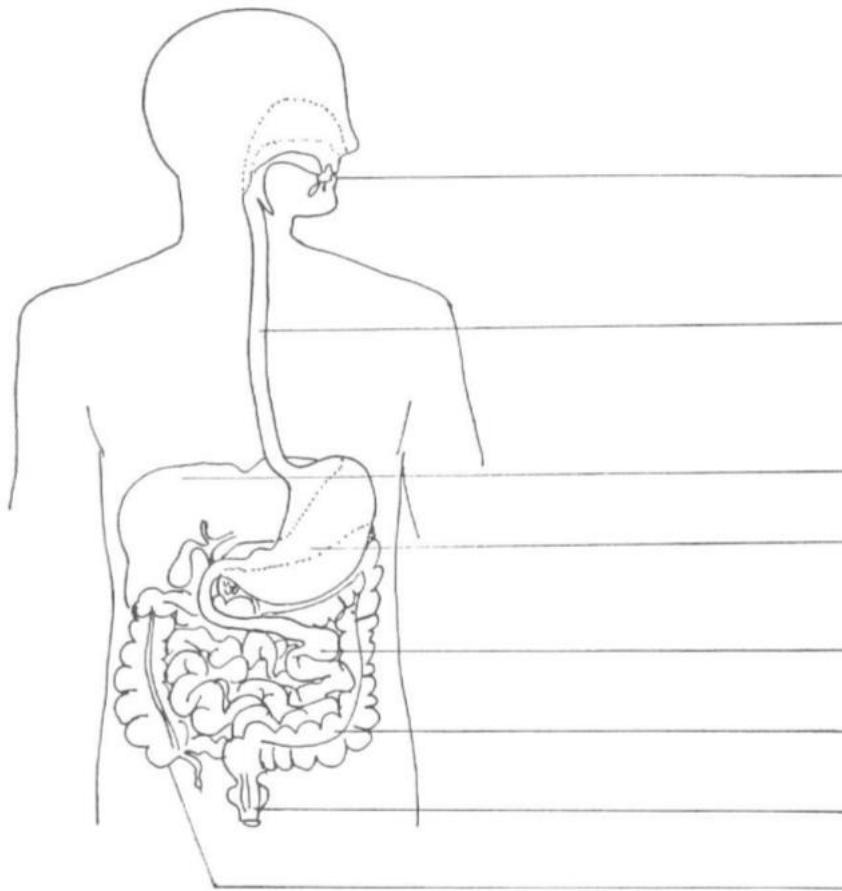
Videa o trávicí soustavě:

<https://www.youtube.com/watch?v=bqUvhSCzk7U&t=1278s>

<https://www.youtube.com/watch?v=29Jx2sPUfb0>

## Trávicí soustava (procvičování)

1. Doplně: tlusté střevo, tenké střevo, konečník, žaludek, játra, jícen, dutina ústní, slepé střevo



## 2. Spoj čarou, co k sobě patří.

- |               |   |  |
|---------------|---|--|
| dutina ústní  | ⇔ | ⇐ promíchání potravy se žaludeční šťávou |
| žaludek       | ⇔ | ⇐ promíchání potravy se slinami          |
| tenké střevo  | ⇔ | ⇐ výživné látky se dostávají do krve     |
| tlusté střevo | ⇔ | ⇐ odvod zbytků z těla                    |

## 3. Podtrhni zdravá jídla. Vysvětli, čím škodí člověku nezdravé a nekvalitní jídlo.

hranolky, rajčata, jitrnice, kuřecí maso, jablko, čočka, tvaroh, mrkev, sádlo, vejce, mléko, ryby, tatarka, brambůrky, brambory, jogurt, knedlíky, celozrnné pečivo