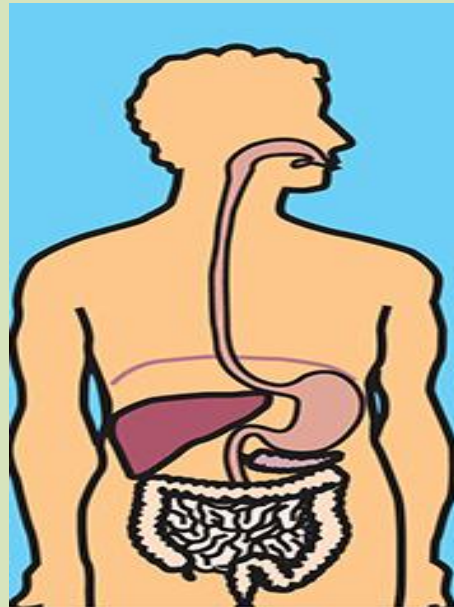


Το πεπτικό σύστημα



Χωρίς τροφή δεν αντέχουμε για πολύ καιρό.

- Για να κινούμαστε, να μιλάμε, να λειτουργούν όλα τα όργανα του σώματός μας και για να αναπτυχθούμε χρειαζόμαστε ενέργεια και πρώτες ύλες που παίρνουμε από τις τροφές.



Τι παίρνουμε από τις τροφές;

Πρωτεΐνες παίρνουμε από τα ζώα και τα προϊόντα τους: **κρέας, γάλα, αυγά**

Φυτικές πρωτεΐνες παίρνουμε από τα **όσπρια**



- **Υδατάνθρακες** που είναι μια από τις κυριότερες πηγές ενέργειας
- Υδατάνθρακες παίρνουμε από το **ρύζι, τα μακαρόνια, τις πατάτες, το ψωμί αλλά και τα φρούτα και τα όσπρια.**



- **Βιταμίνες** που είναι απαραίτητες για την άμυνα του οργανισμού μας στις λοιμώξεις και για άλλες λειτουργίες .
- Βιταμίνες βρίσκουμε στα **φρούτα και τα λαχανικά**.
- **Φυτικές ίνες** για την καλύτερη πέψη
- **Ασβέστιο** για γερά δόντια και οστά
- **Σίδηρο** για τη μεταφορά του οξυγόνου στα κύτταρα

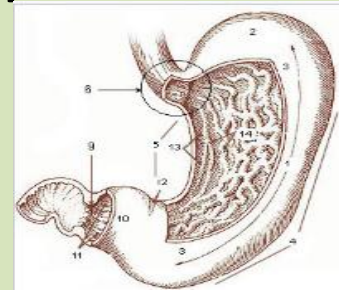


Το ταξίδι της τροφής

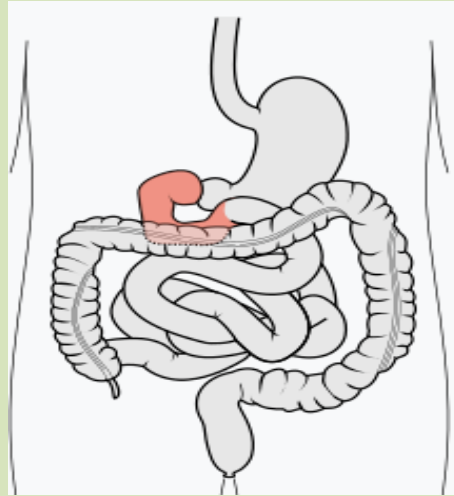
- Το ταξίδι της τροφής ***ξεκινά από το στόμα.***
- ***Τα δόντια , η γλώσσα, το σάλιο*** βοηθούν να κομματιαστεί η τροφή και να γίνει μικρές μπουκιές που μπορούμε να καταπιούμε.



Η μπουκιά κατεβαίνει από τον **οισοφάγο στο στομάχι** , όπου αναμειγνύεται με υγρά και γίνεται παχύρευστο υγρό.



Στην αρχή του εντέρου , στον **δωδεκαδάκτυλο** εκκρίνονται **η χολή** που βοηθά στη διάσπαση των λιπών, και χημικές ουσίες από το **πάγκρεας** που βοηθούν στη διάσπαση υδατανθράκων και πρωτεϊνών.



- **Στο λεπτό έντερο** το παχύρευστο υγρό διασπάται ακόμα πιο πολύ και τα θρεπτικά στοιχεία περνάνε στο αίμα.
- **Στο παχύ έντερο** φτάνουν τα άχρηστα υπολείμματα της τροφής που αποβάλλονται από τον πρωκτό.