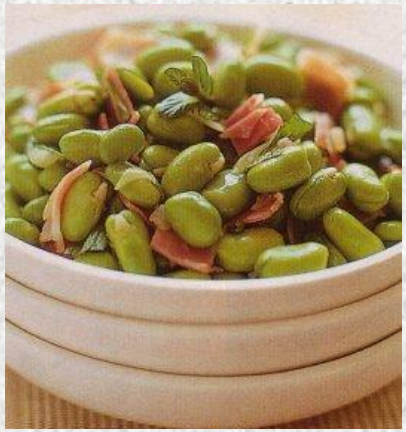
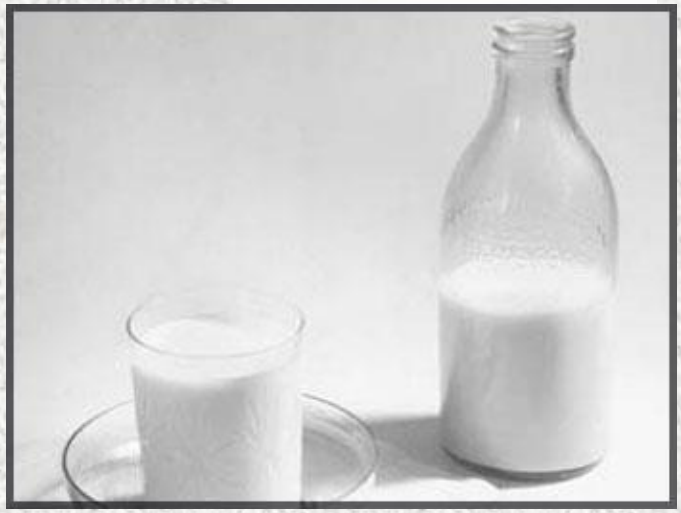
Органы пищеварения

Почему человек должен регулярно питаться?

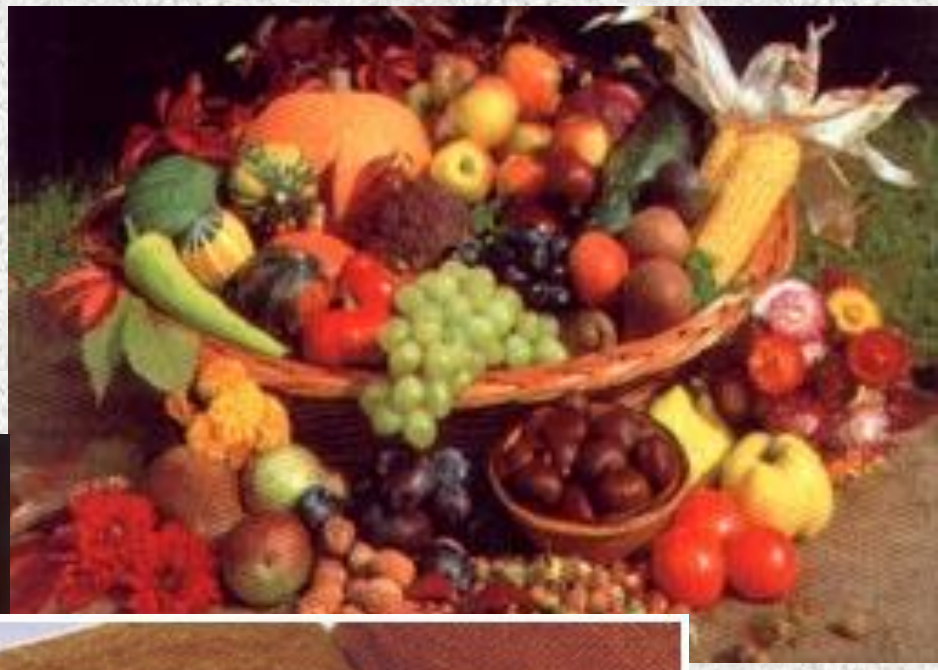
Белки в пище:



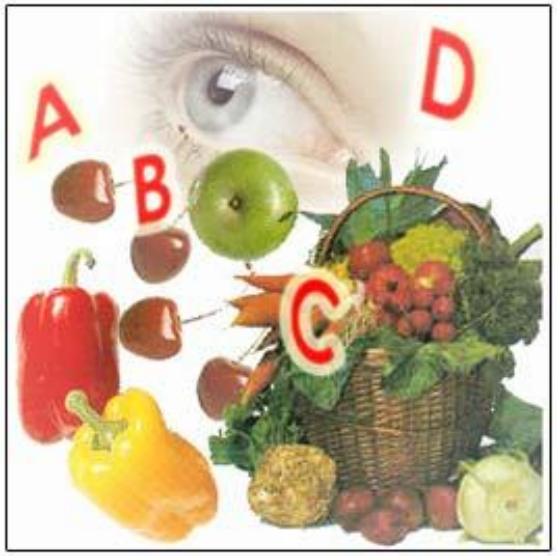


Жиры в пище:

Углеводы в пище:



Витамины:



Вода:

Минеральные соли:

Пища, которую мы едим, проходит через пищеварительную систему.

Здесь происходит переваривание пищи

Какие питательные вещества человек получает с пищей?

12.10.2018

Кузьмина Н. В.

Правила питания

1. Пища должна быть разнообразной.
2. Тщательно пережёвывай пищу.
3. Старайся есть в одно и тоже время.
4. Пища не должна быть очень горячей.
5. Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого.
6. Поменьше ешь сладкого, мучного.
7. Обязательно завтракай.
8. Ужинай не позже, чем за 2 часа до сна.

Здоровые зубы - залог крепкого здоровья

Зубы чисти утром и на ночь перед сном.

Давай проверим:

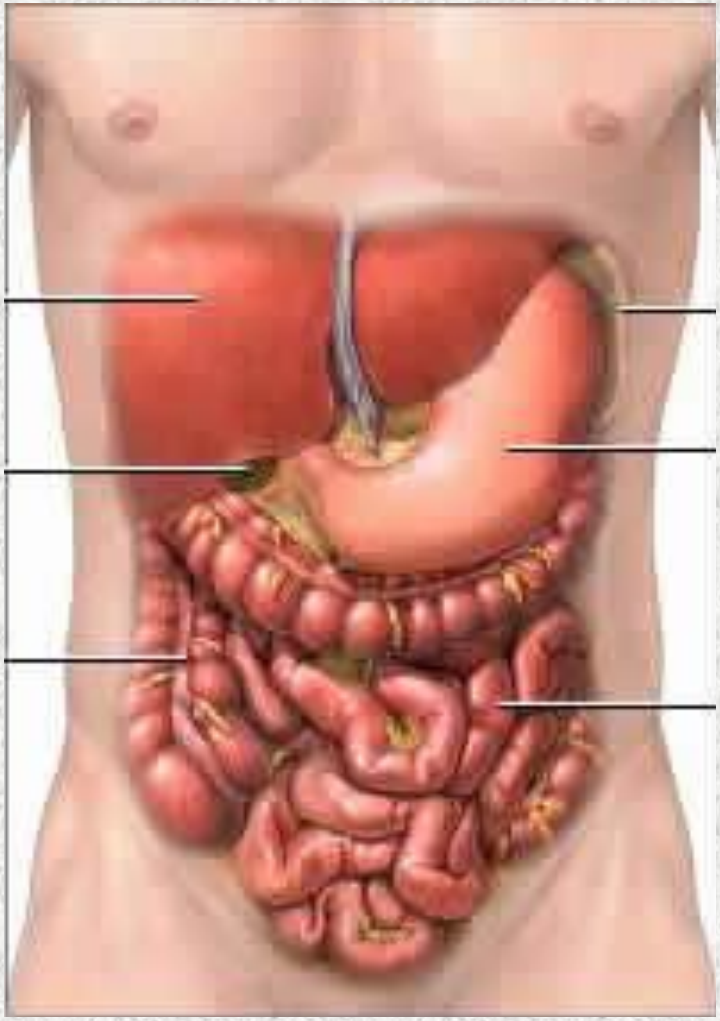
1. Назовите органы пищеварения.

2. Какой путь проходит пища в нашем организме?

3. Почему пища должна быть разнообразной?

4. Почему пищу нужно хорошо пережёвывать?

5. Отчего портятся зубы?



- ***Пищеварение*** — это сложный процесс, при котором происходит переваривание пищи и её усвоение клетками.

ФУНКЦИИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ:

Механическая

- Измельчение пищи
- Передвижение пищи по пищева-рительному тракту
- Выделение Отработанных продуктов

Секреторная

- Выработка ферментов, пищеварительных соков, слюны, желчи

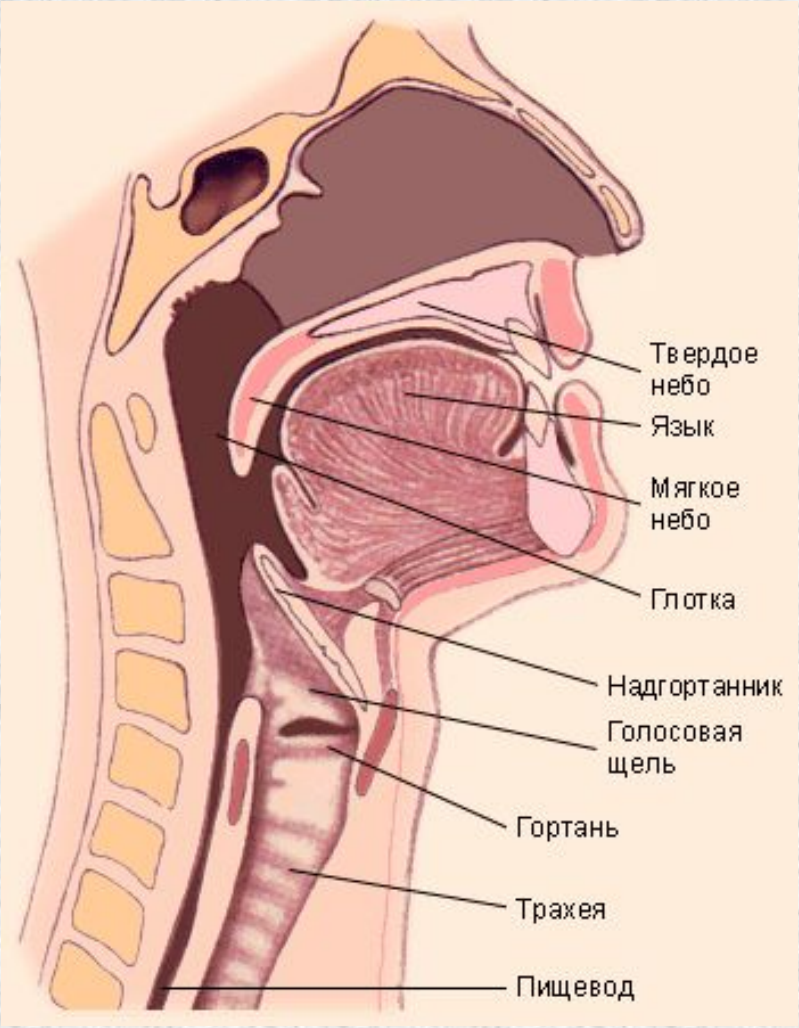
Всасывающая

- Всасывание питательных веществ

Систему органов пищеварения образуют:

- ротовая полость,
- пищевод,
- желудок,
- кишечник,
- пищеварительные железы.

Ротовая полость:



В ***ротовой полости*** происходит первичная обработка пищи, которая состоит в её механическом измельчении с помощью языка и зубов и превращении в пищевой комок.

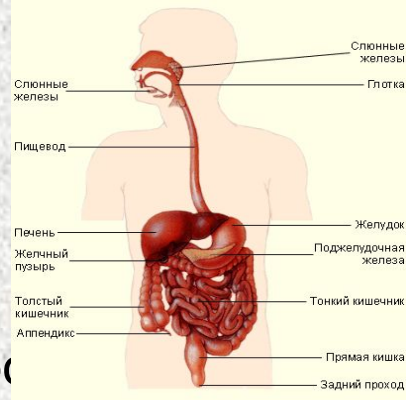
Слюнные железы:

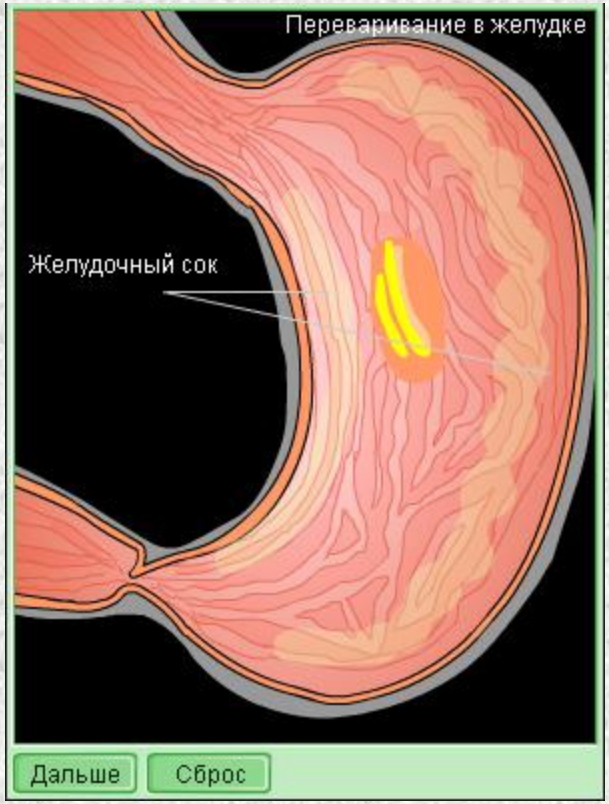
Слюнные железы выделяют слюну, ферменты которой начинают расщепление содержащихся в пище углеводов.

Глотка и пищевод:

Затем через ***глотку*** и ***пищевод*** пища попадает в желудок, где под действием желудочного сока переваривается.

Пищеварение в желудке:





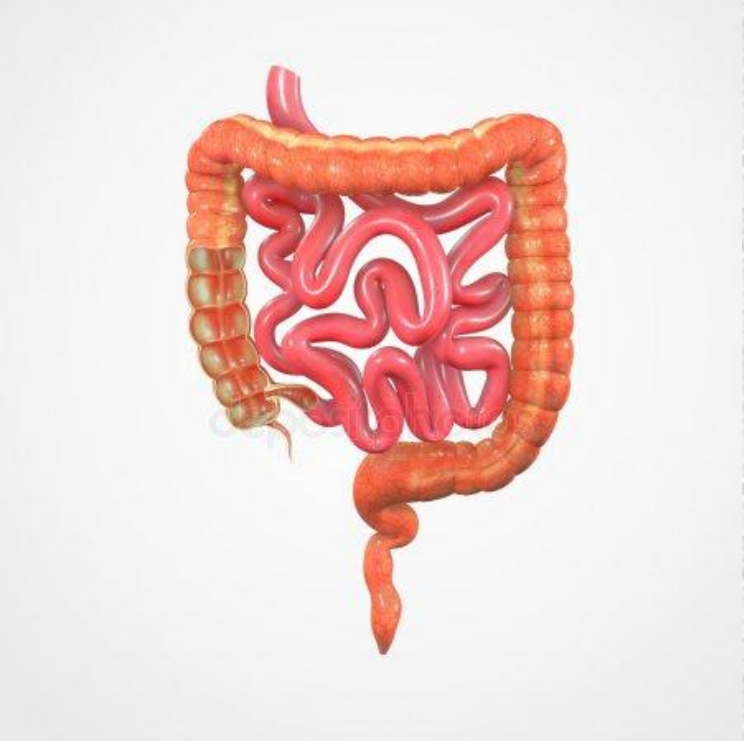
Желудок представляет собо толстостенный мышечный мешок, находящийся под диафрагмой в левой половине брюшной полости. Путём сокращения стенок желудка его содержимое смешивается. Множество желёз, сосредоточенных в слизистой стенке желудка, выделяют желудочный сок, содержащий ферменты и соляную кислоту. После этого частично переваренная пища попадает в передний отдел тонкого кишечника – двенадцатиперстную кишку.

Пищеварение в кишечнике:

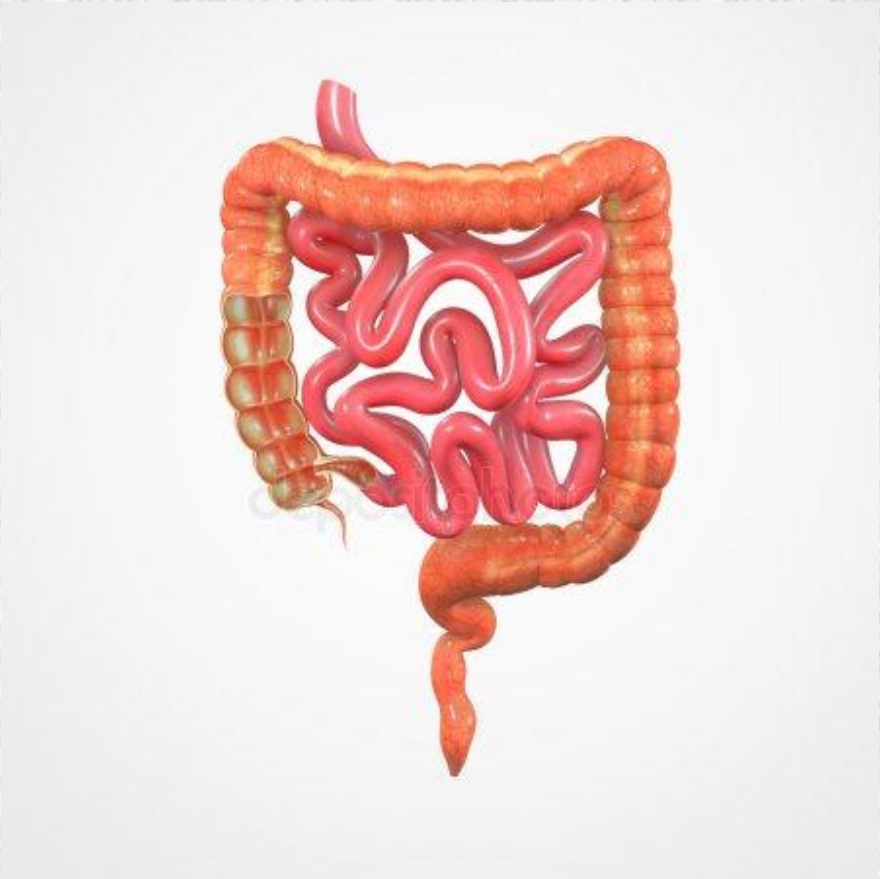
Тонкий кишечник состоит из двенадцатиперстной, тощей и подвздошной кишок.

В ***двенадцатиперстной кишке*** пища подвергается действию поджелудочного сока, желчи, а также соков желез, находящихся в её стенке.

В ***тощей*** и ***подвздошной кишках*** происходит окончательное переваривание пищи и всасывание питательных веществ в кровь.

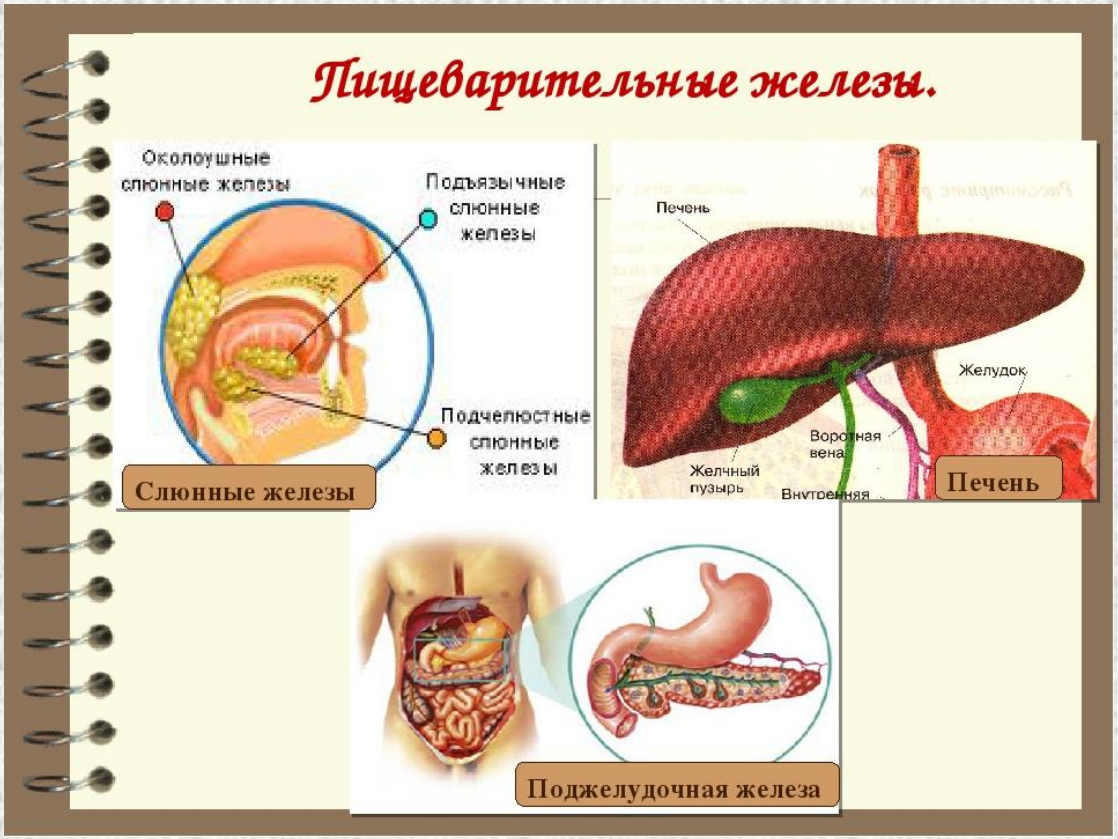


Не переваренные остатки поступают в ***толстую кишку***. Здесь они накапливаются и подлежат удалению из организма. Начальная часть толстой кишки называется ***слепой***. От неё отходит червеобразный отросток – ***аппендикс***.



Пищеварительные железы:

К пищеварительным железам относятся слюнные железы, микроскопические железы желудка и кишечника, поджелудочная железа и печень.

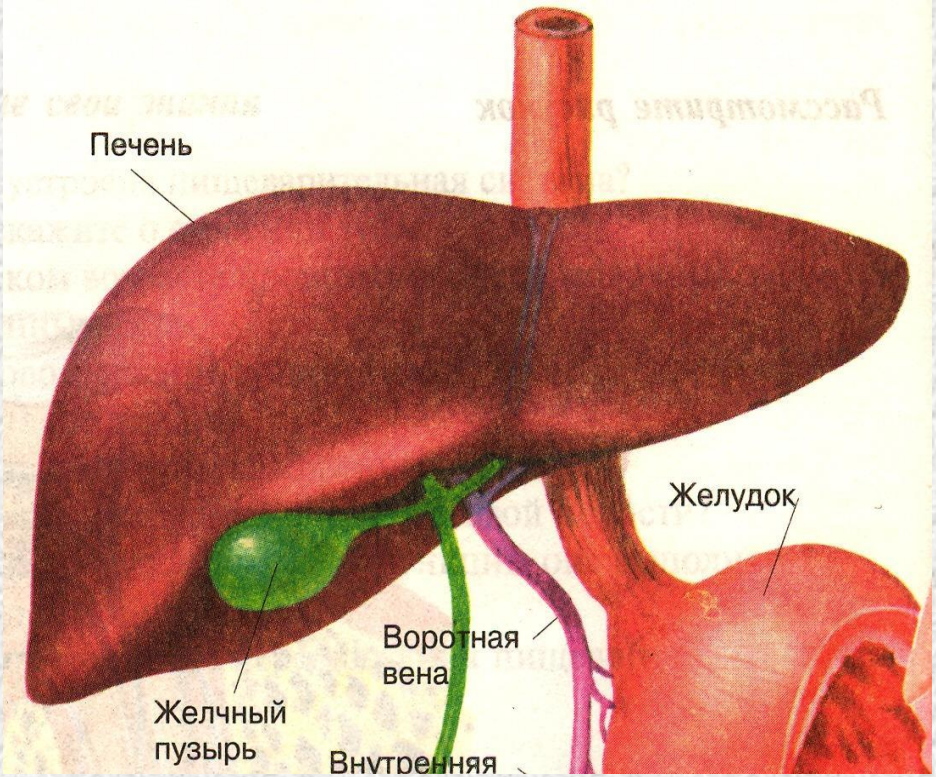


Печень:

Печень – самая крупная железа человеческого организма. Она располагается справа под диафрагмой.

В печени вырабатывается желчь, которая по протокам поступает в желчный пузырь, где накапливается и по мере надобности поступает в кишечник.

Печень задерживает ядовитые вещества и защищает организм от отравления.

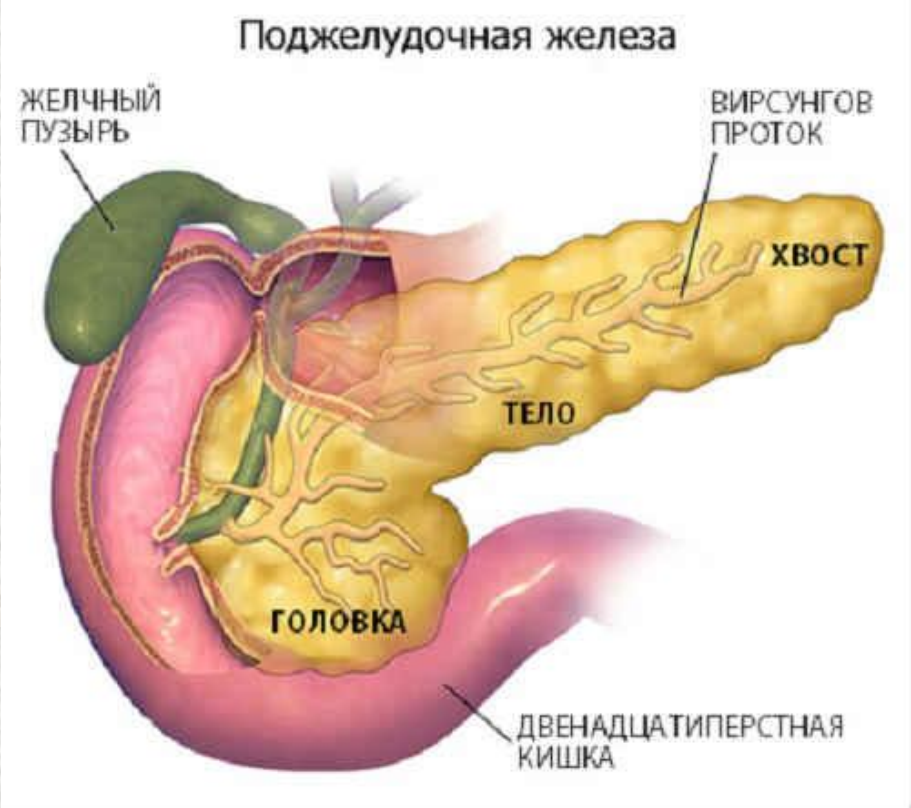


Поджелудочная железа:

Поджелудочная железа находится между желудком и двенадцатиперстной кишкой.

Сок поджелудочной железы содержит ферменты, расщепляющие белки, жиры и углеводы

. В сутки выделяется 1–1,5 литра сока поджелудочной железы.



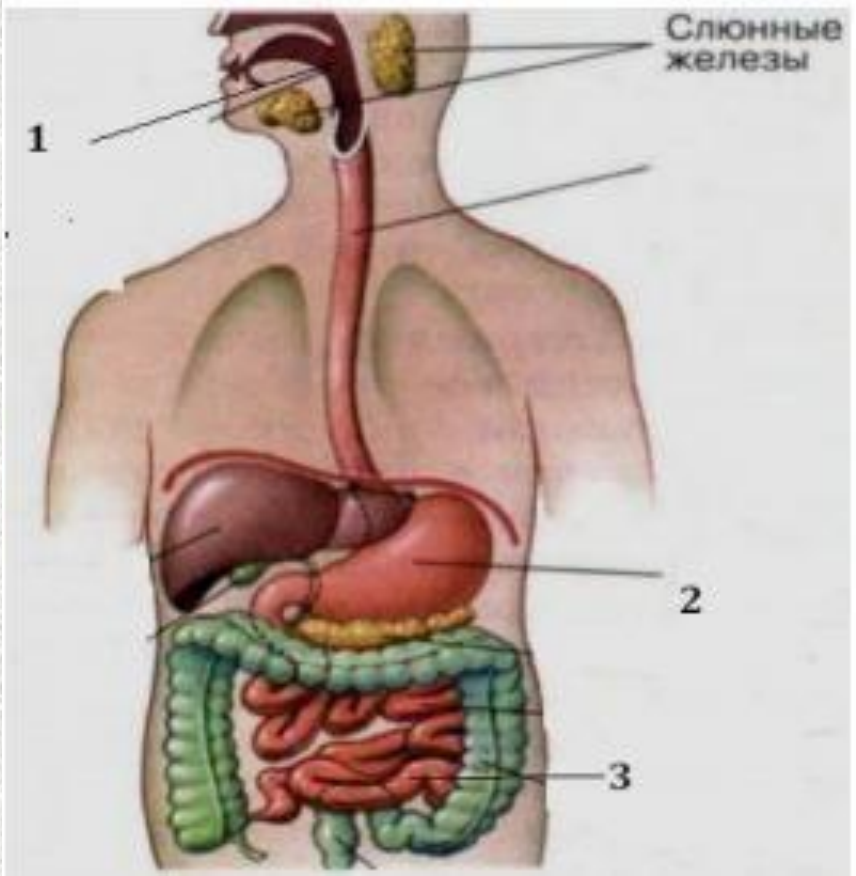
Первая помощь при отравлении:

В случае попадания в пищеварительную систему несвежих продуктов или ядовитых веществ (мышьяка, соединений меди, природных ядов) наступает пищевое ***отравление***.

Острые отравления требуют применения экстренных мер для быстрого удаления яда ещё до приезда врача: промывание желудка, вызывание рвоты и т.п.

В каком порядке пища проходит через пищеварительный тракт?

- Желудок
- Глотка
- Толстая кишка
- Прямая кишка
- Ротовая полость
- Тонкая кишка
- Пищевод



ЭТО ИНТЕРЕСНО:

- За свою жизнь человек в среднем съедает 10 тыс. яиц, 5 тыс. буханок хлеба, 100 мешков картофеля, 3 быков, 2 баранов, случайно 70 насекомых. Женщины - около 4 кг. губной помады.