

Навіщо мені їсти?

Їжа — джерело енергії, необхідної організму для безперервної роботи. Поживні речовини, що містяться у продуктах, допомагають йому відновлюватися й розвиватися. Потрапляючи всередину нашого тіла, їжа розщеплюється, а її поживні складники утворюють різні комбінації, формуючи шкіру, волосся, кістки й інші частини тіла.

Чи можна збалансувати свій раціон?

Звісно, якщо не триматимеш його на голові! 🤪 Він має бути різноманітним, і для гарного самопочуття й фізичної форми слід споживати продукти з різних харчових груп.

Овочі та фрукти
Їж удосталь фруктів та овочів —
це джерело клітковини і гарного
настрою!

Білок
М'ясо, риба й бобові
сприяють розвитку
й відновленню
твого тіла.

Жирна й солодка їжа
надає енергії, та
у великій кількості
може бути шкідлива.

Жири й цукри
Не варто їсти
забагато продуктів
з високим вмістом
жирів та цукру.

Вуглеводи
Хліб, картопля, рис
і макарони — багаті
джерела енергії.

**Молочні
продукти**
Молоко, сир і йогурт
зміцнюють твої зуби
й кістки.

Щодня з'їдай п'ять
порцій фруктів
та овочів.

Пий
удосталь
води!

Чому вода така важлива?

Твоє тіло на 60% утворене з води, яка міститься в кожній клітині. Утім, ти втрачаєш рідину, пітніючи, випорожнюючись і навіть із кожним видихом. Щоб відновити втрачене, треба пити вдосталь води.

Що відбувається під час їди?

Їжа, яку ти споживаєш, рухається довгим і звивистим маршрутом через усю травну систему. На кожному етапі цього шляху організм виокремлює з неї корисні речовини, яких наразі потребує.

Перш ніж сідати їсти, завжди мий руки.

1 Що роблять зуби?

Під час жування вони подрібнюють їжу на дедалі менші шматочки, утворюючи однорідну масу. В роті їжа з'єднується зі слиною, і тоді її легше ковтати.

2 Куди їжа потрапляє з самого початку?

Ковтнувши порцію їжі, ти відправляєш її у стравохід — трубку, розташовану в глотці. Щораз скорочуючись за грудочкою їжі, м'язи проштовхують її далі — у шлунок.

Мандрівка їжі від рота до шлунка триває 5-8 секунд.

Стравохід



3 Навіщо потрібен

шлунковий сік?

Він просочує їжу, розчиняючи її до стану рідкої кашки. Йому допомагають м'язи шлунка, які здійснюють коливальні рухи, розщеплюючи їжу.

4 Що потрапляє в кишечник?

Рідка кашоподібна суміш починає рухатися кишечником, який всмоктує з неї поживні речовини й воду. Непотрібні рештки перетворюються на... фекалії!

Юху-у-у!
Летимо вниз!

Їжа перебуває в шлунку протягом 2-6 годин. Вона перетворюється на рідку кашку, яку називають хімусом.

3

Шлунок

ХЛЮ-Ю-ЮП!

4

Товстий кишечник

Тонкий кишечник

Фекалії

5

Подорож кишечником може тривати від 12 до 18 годин.

5 Навіщо мені випорожнюватися?

Передусім щоб позбутися решток, які не стануть організму в пригоді. Ці часточки збираються до купи, з'єднуючись з відмерлими клітинами та водою з кишечника. Вони покидають твоє тіло, коли ти ходиш у туалет.

Завжди мий руки після відвідування туалету!

