**Trávicí soustava**

- **příjem**, **zpracování** potravy + **vstřebání** živin a **vyloučení** zbytků

• **dutina ústní** – ***zuby*** – sklovina, zubovina, nervy a krevní vlásečnice

 - 20 mléčných, 32 stálých

 - čistíme nejméně 2x denně + pravidelné prohlídky 1x za ½ roku

- ***jazyk***

***- sliny***

→ rozmělnění potravy

• **hltan**

**• jícen**

**• žaludek** – promíchání s žaludečními šťávami

• **tenké střevo** – ***vstřebávání živin***

• **tlusté střevo** – tvorba stolice

• **konečník**

- **játra + slinivka** – vylučují látky podílející se na trávení (odvod do tenkého střeva)

**Potrava**

- vyvážená, nejlépe rostlinného i živočišného původu:

- ***bílkoviny, - tuky, - cukry, - vitamíny*** + ***vláknina + minerální látky*** (př. ovoce, zelenina, celozrnné pečivo)

***- dostatečné množství vody*** (cca 2 l denně)

- jíme méně + častěji (5x denně)

- ***mytí rukou před jídlem***

- příjem a výdej energie by měl být v rovnováze

- skladba a množství potravy dle → věku, zdraví, činnosti, …

- větší příjem → obezita

- menší příjem → podvýživa

**Vylučovací soustava**

– vylučování škodlivin močí

**ledviny → močovody → močový měchýř → močová trubice**

- nutný dostatečný pitný režim (2 – 3 l tekutin denně)

- předcházení nemocem: pitný režim, nezadržovat moč, neprochladnout, nepřecházet nemoci

- **dobrovolný úkol**: nákres a popis obrázku vylučovací soustavy (viz učebnice)