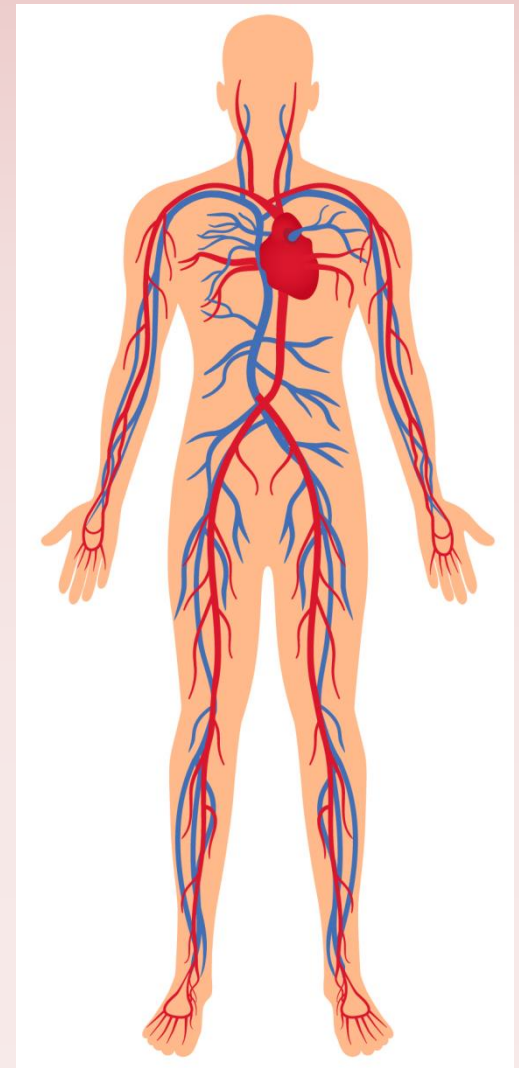
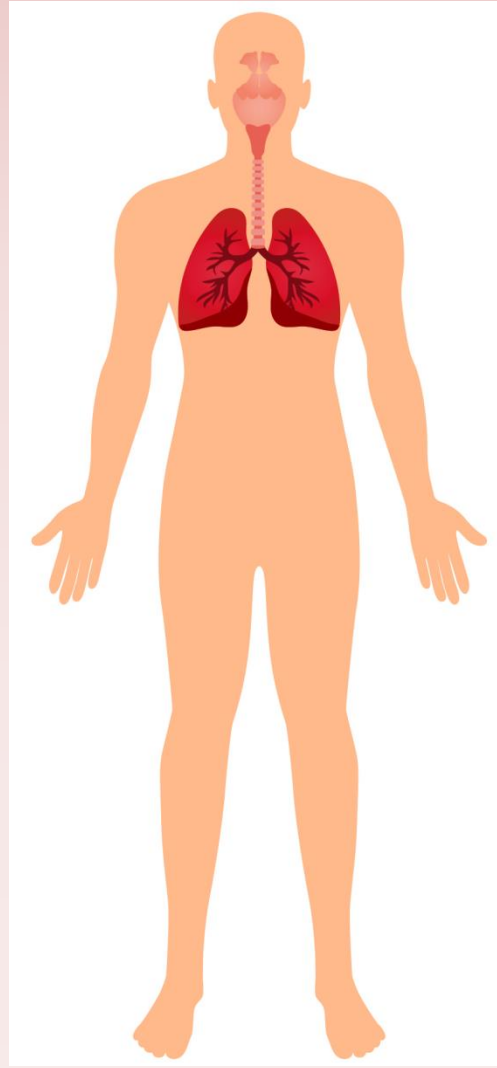
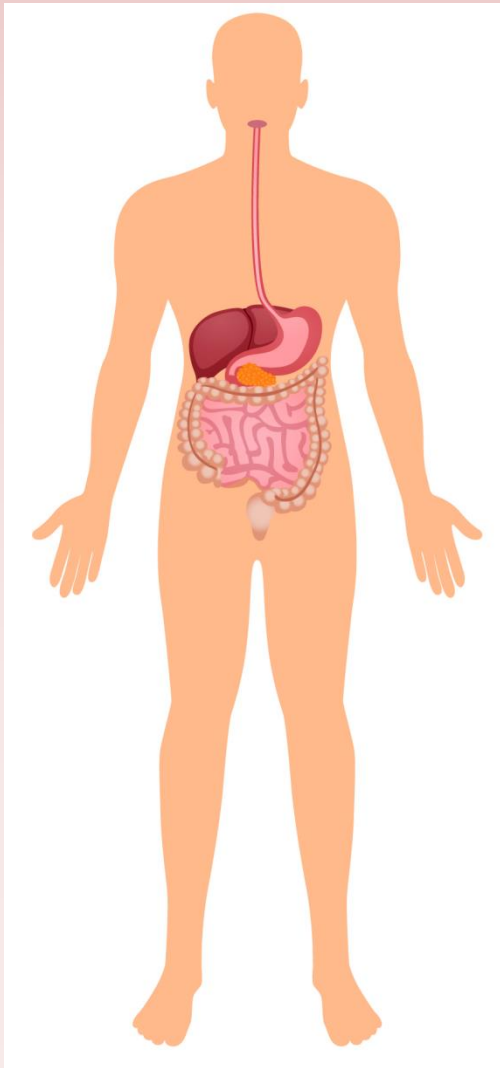


# PO MOJEM TELESU SE PRETAKAJO SNOVI



# ORGANSKI SISTEMI

<b>PREBAVILA</b>	Cevi, po katerih se premika hrana.
<b>DIHALA</b>	Cevi za prenos zraka.
<b>OBTOČILA</b>	Krvne žile, kri, srce.

Organski sistemi med seboj sodelujejo.

Pravimo, da so urejeno povezani.

ustna votlina

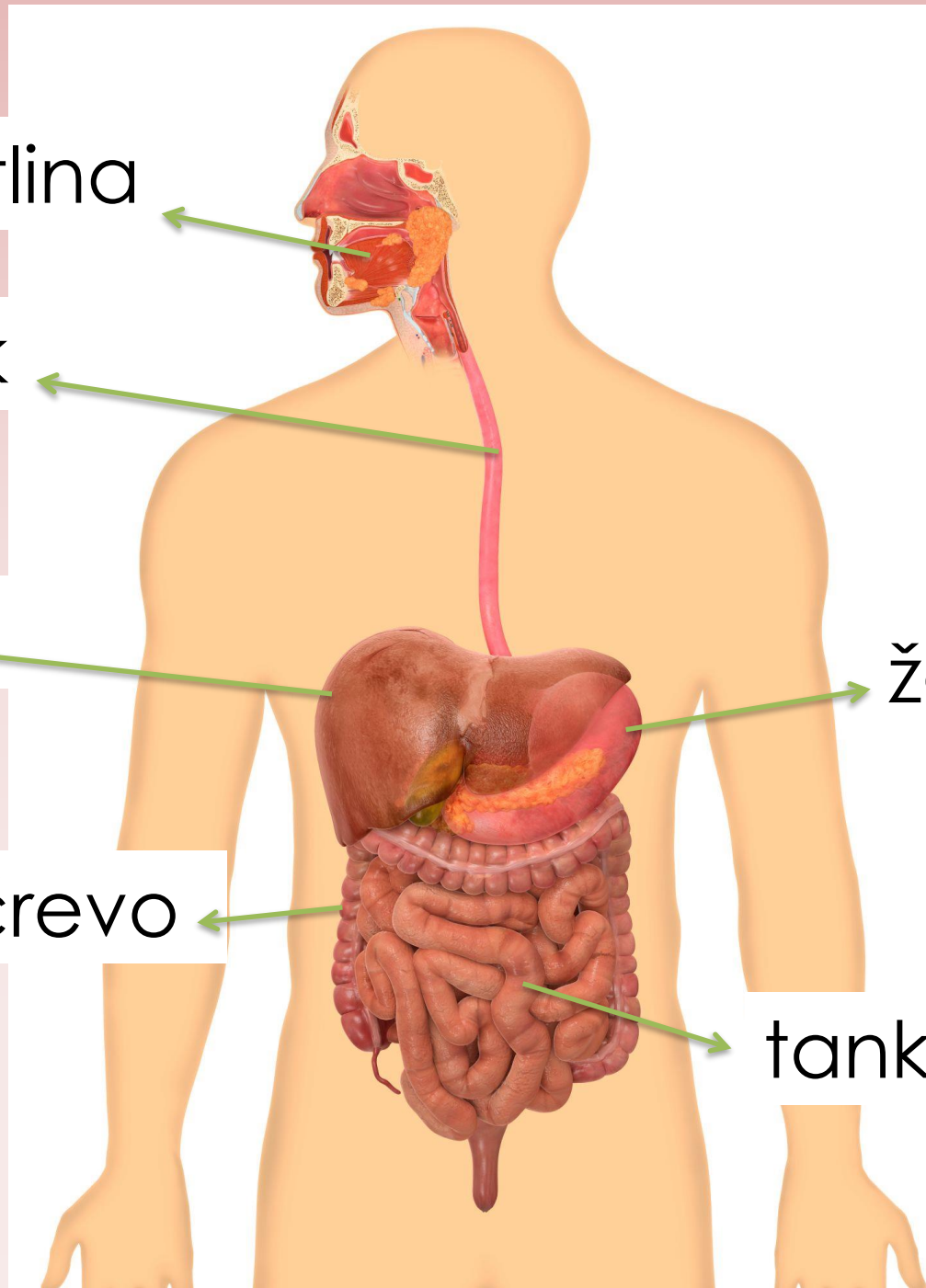
požiralnik

jetra

debelo črevo

želodec

tanko črevo



# PREBAVA

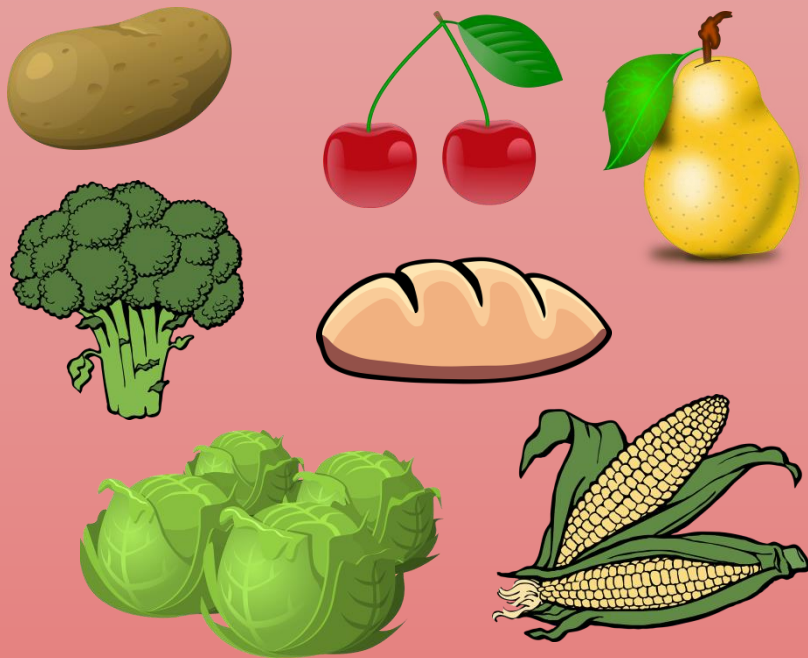
Prebava je proces razgradnje hrane v delce, ki so dovolj majhni, da jih telo lahko vsrka.

- Prebavna pot se začne v **ustih**. Tu zobje, jezik in slina z **encimi** hrano predelajo v manjše koščke, jo zmehčajo in premešajo.
- Iz ust pride hrana po **požiralniku** v **želodec**, kjer se s pomočjo encimov in želodčne kisline razgrajuje.

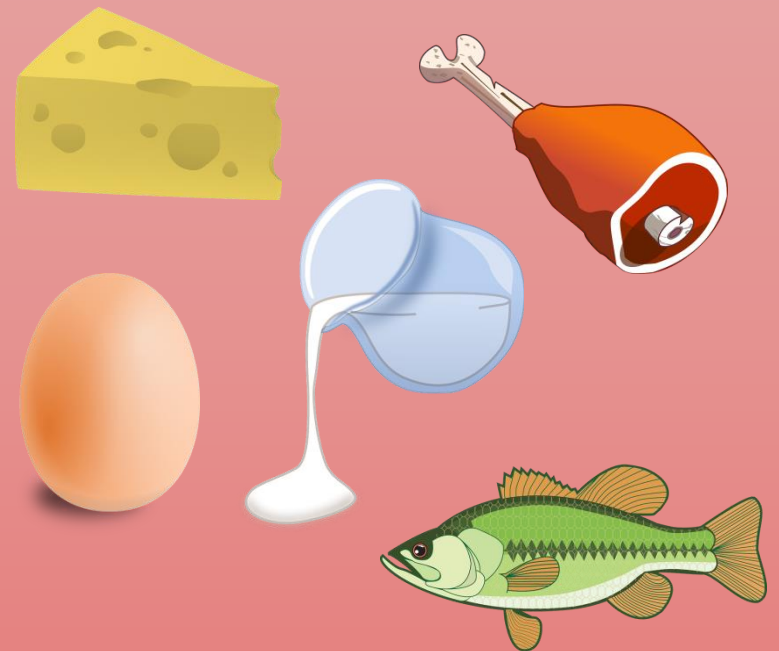
- Hrana nato pride v **tanko črevo**, od koder **hranilne snovi** preidejo v kri. Iz krvi pa v **jetra**, kjer se kri dodatno prečisti in gre nato nazaj po krvi v druge dele telesa.
- Odpadne snovi grejo v **debelo črevo**, kjer se predelajo v blato, ki ga izločimo skozi **zadnjično odprtino**.

# PREHRANA

Hrana rastlinskega  
izvora



Hrana živalskega izvora



# Prehranska piramida

sladkarije in mastna hrana  
**maščobe**

meso in mlečni izdelki  
**beljakovine**

sadje in zelenjava  
**vitamini**

žita  
**ogljikovi hidrati**



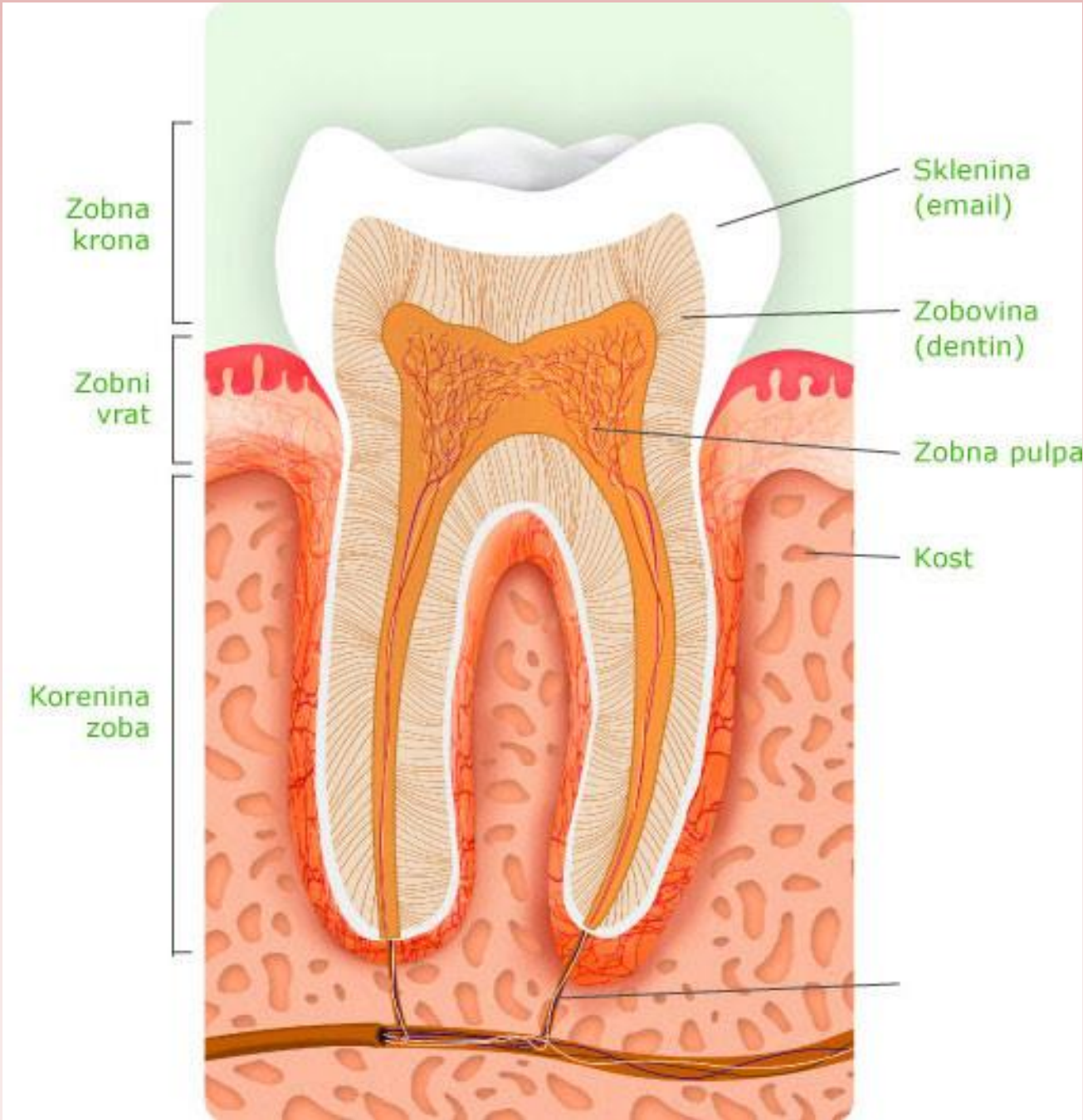
🍷 Jesti moramo uravnoteženo in raznoliko hrano z vsemi **hranili**, ki jih potrebuje telo za normalno delovanje in rast (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini, minerali, vlaknine). Piti moramo veliko vode.

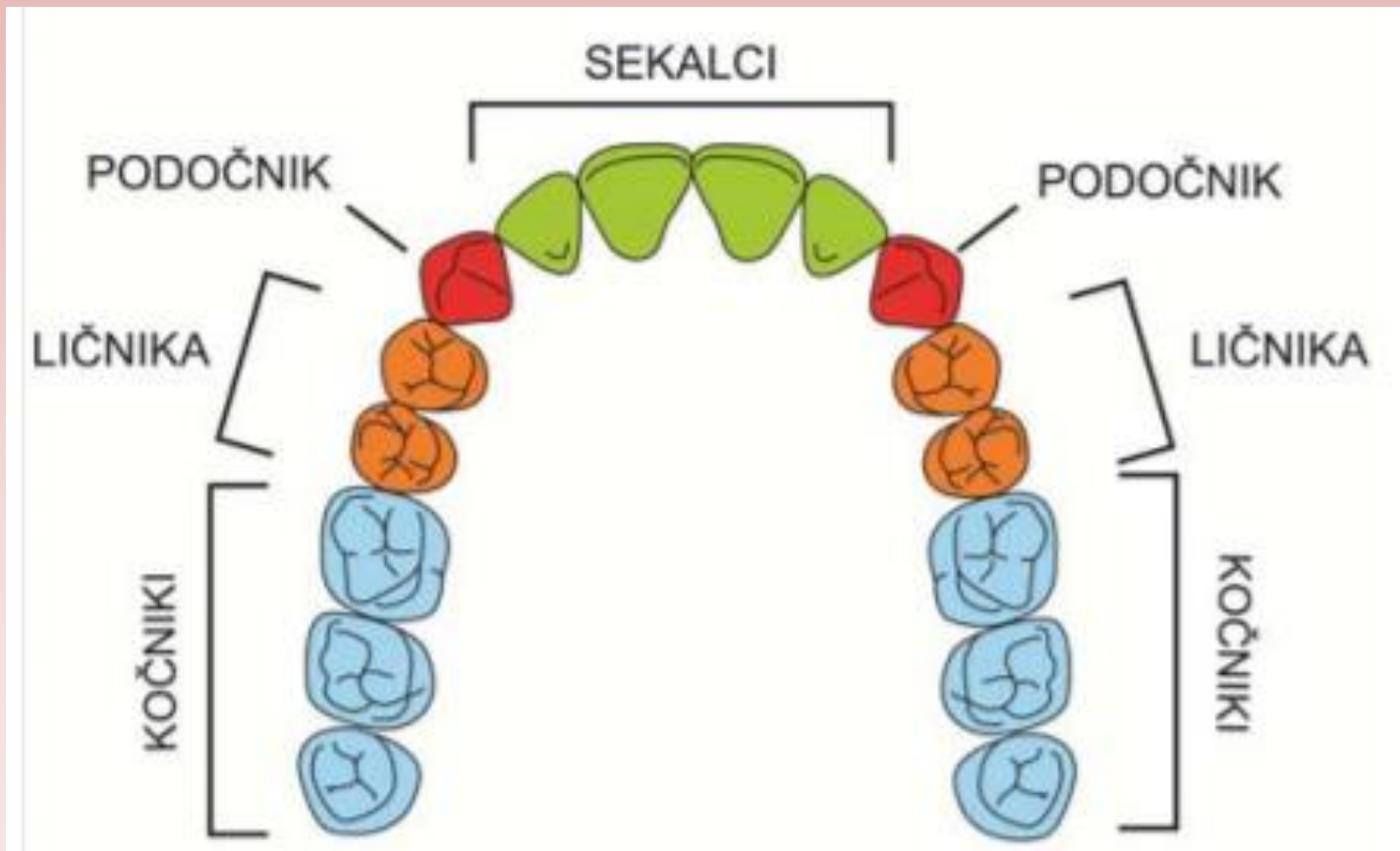
🍷 Če pojemo več hrane, kot jo telo lahko porabi, se **redimo**, kar lahko vodi v **debelost**. To je bolezensko stanje, pri katerem je zaradi prevelike telesne teže ogroženo zdravje.

- **Mesojedci** so živali, ki jejo hrano živalskega izvora.
- **Rastlinojedci** so živali, ki jejo hrano rastlinskega izvora.
- Ljudje smo **vsejedci**. To pomeni, da jemo hrano živalskega in rastlinskega izvora.

# ZOBJE

- Ljudje imamo **mlečne** (20) in **stalne** zobe (32).
- Zobe prekriva **sklenina** – najtrša snov v našem telesu.
- **Bakterije** tvorijo lepljivo plast na zobeh oz. **obloge**. Če jih ne odstranimo, povzročajo **zobno gnilobo** in **bolezni dlesni**.
- **Higiena zob**: Zobe umivamo vsaj dvakrat na dan po 3 minute, občasno jih je treba očistiti tudi z zobno nitko.





- **Sekalci** – za grizenje hrane.
- **Podočniki** – za trganje hrane.
- **Ličniki in kočniki** – za žvečenje hrane.