

# Какво става в тялото ни, когато се храним?

След като поемем хапка храна в устата си, тя се отправя на дълъг път през тялото ни. На следващите страници ще научите откъде минава и какво става с нея...

На стр. 2-3 вижте червата отвътре.

Ще разберете какво става с един морков по пътя през тялото ни.

На стр. 4-5 прочетете за захарта и мазнините...  
...и какво причиняват на тялото ни.

Ще научите какво ни помага да растем, да оздравяваме, когато сме болни, и да имаме повече енергия.

На стр. 6-7 вижте какво в храната ни дава енергия и ни помага да растем.

На стр. 8-9 се запознайте с витамините и минералите.

Витамините и минералите помагат на органите ни да работят правилно.

На стр. 10 ще научите за бактериите, които живеят в дебелото черво.

На стр. 11 ще научите за неприятности, причинявани понякога от храната.

На стр. 12-13 ще намерите отговорите на още много въпроси, свързани с храненето.

Разберете защо хората могат да се натровят от храна или да имат алергия.

Защо огладнявам?

Защото празният ви стомах казва на мозъка, че има нужда от храна.

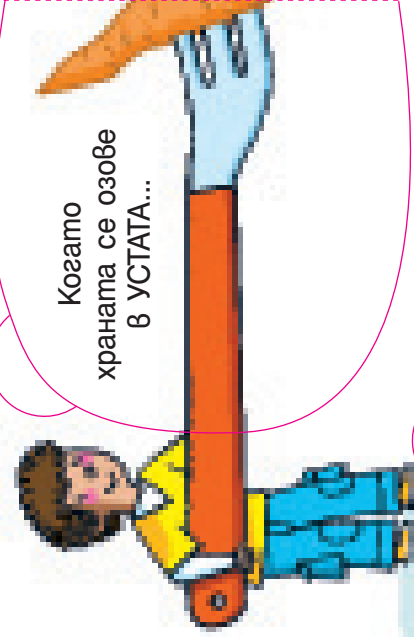
Защо трябва да се храним?

Храната е смес от вещества. Кои от тях са полезни?



# Хруп! Хруп!

Мммм! Колко вкусно! Отхапвате парченце сочен морков, но какво ли става с него, след като се озове в устата? Сега ще проследим пътя на храната през човешкото тяло. Това, което става с храната по пътя ѝ през тялото, се нарича храносмилане.



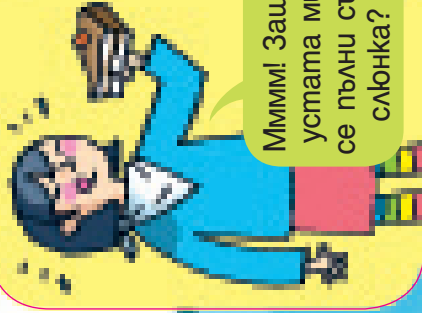
Когато храната се озове в УСТАТА...

Хруп!  
Хрут!

Подсмрък!  
Защо не усещам вкуса на храната, когато имам хрема?



Мммм! Защо устата ми се пълни със слюнка?



Когато преглътнем, храната се плъзга през гърлото и по тръба, наречена хранопровод, отива в СТОМАХА.



На храната са ѝ нужни 7 СЕКУНДИ, за да стигне от устата до стомаха.

Понякога стомахът не позволява на храната да продължи по пътя си.



Запознайте се с ЧЕРНИЯ ДРОБ!

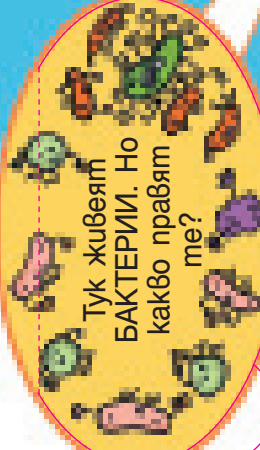


**СТОМАХ**  
Тази разтеглива торбичка действа като миксер – разбива храната на гладка каша.

Притискане

Смакване

След това храната продължава пътя си през дълги тръби, наречени черва.



Тук живеят БАКТЕРИИ. Но какво правят там?

Какво става с водата, която пием?

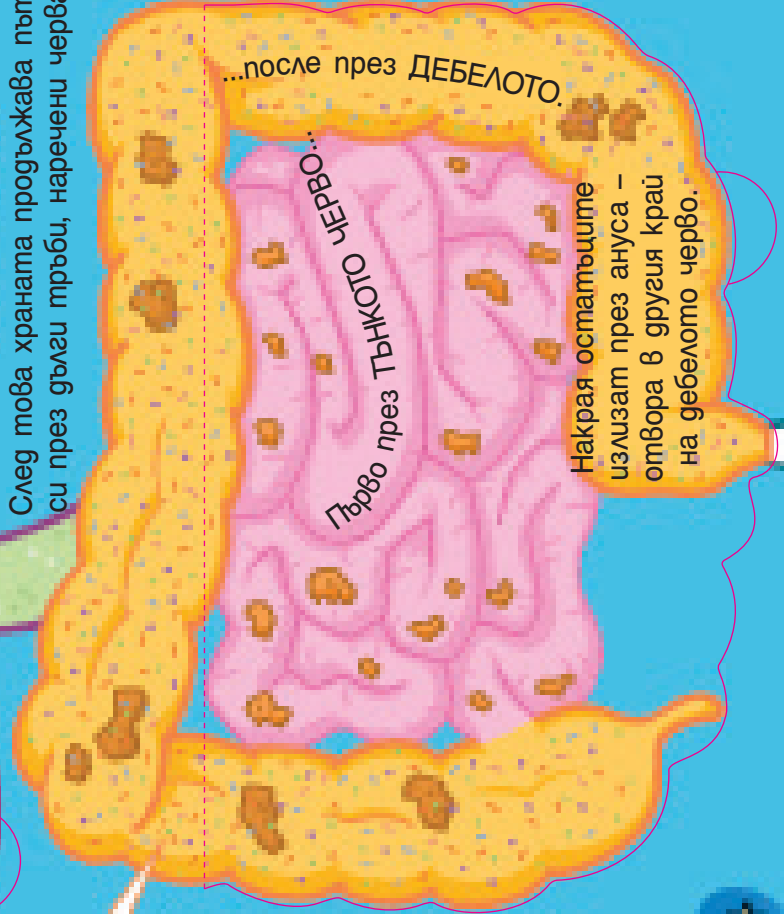


Храната преминава целия този път за около един ден.



...после през ДЕБЕЛОТО.

Първо през ТЪРЪКЪТО ЧЕРВО...



Накрая остатъците излизат през ануса – отбора в другия край на дебелото черво.