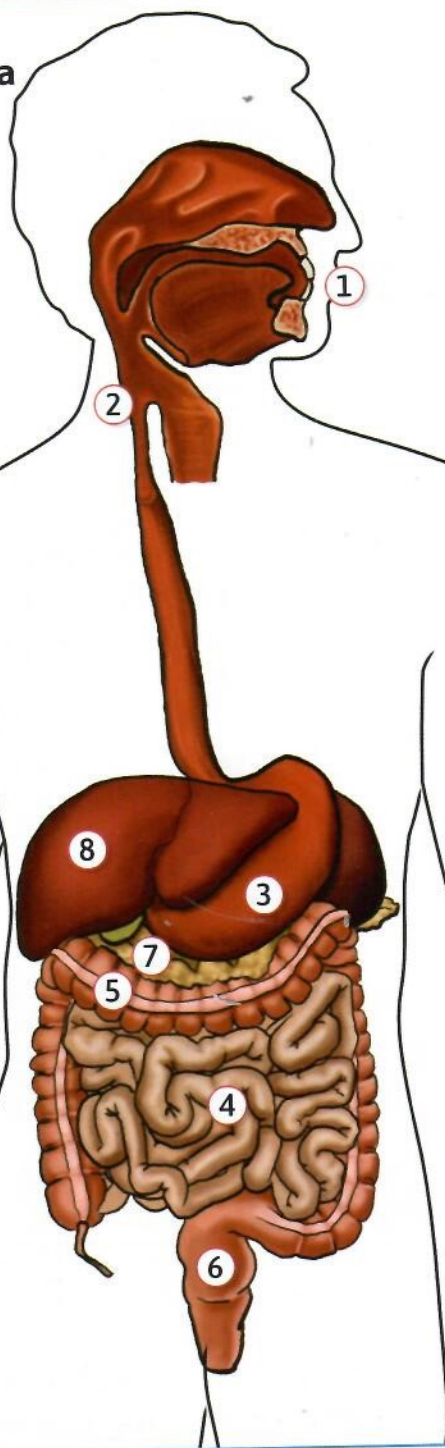


## TRÁVICÍ SOUSTAVA

Trávicí soustava nám zajišťuje **příjem** a **zpracování** potravy tak, aby z ní naše tělo využilo důležité živiny a vitamíny. Živiny jsou dále krví rozváděny k potřebným orgánům. Nestrávené zbytky potravy jsou z těla vyloučeny. Hlavními částmi trávicí soustavy jsou: **ústní dutina, hltan, jícen, žaludek, tenké střevo, tlusté střevo** a **konečník**. Dalšími důležitými orgány trávicí soustavy jsou **slinivka břišní** a **játra**.

### Trávicí soustava



#### 1 Dutina ústní

V dutině ústní najdeme **jazyk** a **zuby**. Potrava se zde smísí se slinami a dojde k rozmělnění sousta. Sliny obsahují hodně vody a látku, která pomáhá štěpit cukry.

#### 2 Hltan a jícen

Polknutím pokračuje sousto do hltanu a jícnu.

#### 3 Žaludek

V žaludku se potrava promíchá se žaludečními šťávami a látkami, které pomáhají štěpit potravu na jednodušší složky. Vzniká kašovitá trávenina.

#### 4 Tenké střevo

Trávenina pokračuje do dlouhého tenkého střeva (3-5 m), kde dochází k dalšímu štěpení látek. Důležité látky a vitamíny se vstřebávají do krve.

#### 5 Tlusté střevo

Tlusté střevo (dlouhé 1-1,5 m) neobsahuje žádné trávicí šťávy. Shromažďuje nestravitelné zbytky potravy, které se zahušťují. Voda se vstřebává do krevního oběhu.

#### 6 Konečník

Z nestrávených zbytků vzniká stolice, která se hromadí v konečníku. Naplnění konečníku vyvolává pocit nucení na stolici a dochází tak k jejímu vyprazdňování.

#### 7 Slinivka břišní

#### 8 Játra

Mezi nejběžnější onemocnění trávicí soustavy patří zubní kaz, průjem, zácpa. Mezi nebezpečné infekční choroby řadíme salmonelózu a žloutenku (nemoc „špinavých“ rukou).

### CO TO JE?

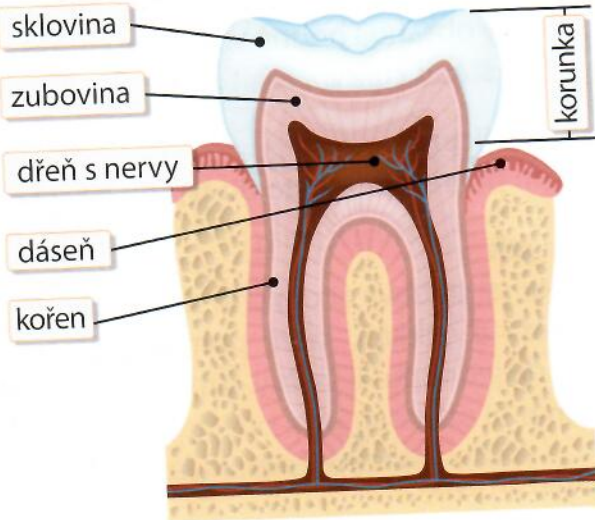
**Apendix** – červovitý výběžek slepého střeva. Při zánětu musí být slepé střevo chirurgicky odstraněno.

**Slepé střevo** – část tlustého střeva (slepý výběžek)

### Zuby

Zuby slouží v ústní dutině k rozmělnění potravy. **Dětský chrup** tvoří 20 „mléčných“ zubů, které postupně kolem šestého roku věku vypadávají. Nahradí je **chrup trvalý** (dospělého člověka) se 32 zuby. Další zuby už člověku nenarostou. Proto je třeba se o chrup pečlivě starat – aspoň **ráno a večer si zuby pečlivě vyčistit**, omezit jídlo a nápoje s velkým množstvím cukru, pravidelně chodit na **zubní prohlídky**.

#### Řez zubem



#### CO TO JE?

**Paradentóza** – onemocnění dásní, které je doprovázeno krvácením a vypadáváním zubů.

#### VÍŠ, ŽE...?

- ♦ U dospělého člověka určujeme tyto druhy zubů: řezáky, špičáky, zuby třenové a stoličky. Poslední stoličky označujeme jako **zuby moudrosti**.
- ♦ Abychom při polykání nevdechli sousto do dýchacích cest, máme v oblasti hltanu **příklopku**, která se při polknutí uzavře.
- ♦ Kyselé prostředí žaludku nám zajišťuje **kyselina chlorovodíková**.

**19** Přines si do školy pomůcky, které používáš k péči o svůj chrup. Porovnej je se spolužáky. Nacvičujte správné čištění zubů.

**20** Naše strava by měla být vyvážená a pestrá. Prohlédni si obrázek potravinové pyramidy a zjisti, co bychom měli jíst nejvíce a co bychom měli omezit.

**21** 📱 Jak se jmenuje nemoc, která trápila především námořníky při dlouhých plavbách po moři? Použij internet nebo encyklopedii.

**22** 🗣️ Jak se řekne anglicky: zub, ústa, jazyk? Dokážeš říct v angličtině, že máš hlad, co jsi měl(a) k obědu, jaké je tvé oblíbené jídlo? Tvoř jednoduché věty.



#### ZAPAMATUJ SI!

**Trávicí soustava** nám zajišťuje příjem, zpracování potravy, rozvádění živin k potřebným orgánům a odstranění nestrávených zbytků potravy. Skládá se z těchto částí: **ústní dutina, hltan, jícen, žaludek, tenké střevo, tlusté střevo, konečník, slinivka břišní a játra**. Abychom byli zdraví, měla by naše strava být pravidelná, vyvážená a pestrá. Nedílnou součástí je také dostatek tekutin.