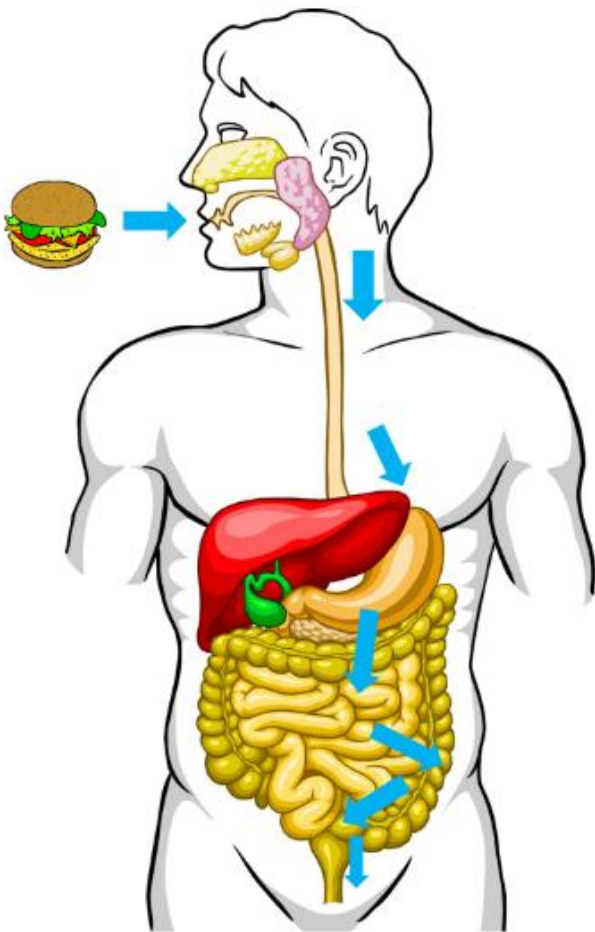


Ενότητα 4: ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Εισαγωγή

Το φαγητό ξεκινάει από το **στόμα** μας και περνάει από διάφορα **όργανα** (οισοφάγος, στομάχι, λεπτό έντερο, παχύ έντερο).

Τα όργανα αυτά τα λέμε **ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**.



Η τροφή ξεκινάει από το **στόμα** και περνάει στον **οισοφάγο**.

Μετά, πηγαίνει στο **στομάχι** και το **λεπτό έντερο**.

Ύστερα, περνάει στο **παχύ έντερο** και στο τέλος βγαίνει από το σώμα μας.

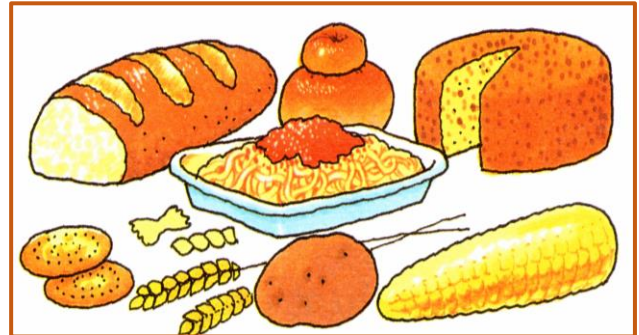
☞ Από το φαγητό παίρνουμε βασικά συστατικά:

Πρωτεΐνες



Οι πρωτεΐνες μας βοηθούν να **μεγαλώσουμε** και να γίνουμε **δυνατοί**.

Υδατάνθρακες



Οι υδατάνθρακες μας χαρίζουν **πολλή ενέργεια**.

Λίπη



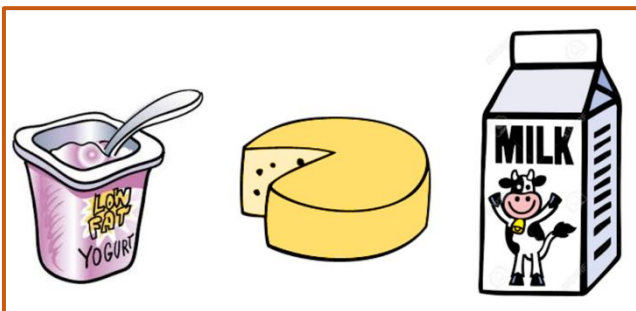
Τα λίπη μας δίνουν **ενέργεια**. Αν φάμε όμως **πολλά λίπη**, τότε θα **παχύνουμε**.

Βιταμίνες



Οι βιταμίνες μας βοηθούν να **μην αρρωσταίνουμε**.

Άλατα



Τα άλατα, όπως το **ασβέστιο**, κάνουν καλό στα δόντια και στα κόκαλα μας.

Οι τροφές έχουν κι άλλα συστατικά: τα **ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ**, ΤΙΣ **ΦΥΤΙΚΕΣ ΪΝΕΣ** κλπ.