

Să ne hrănim sănătos

Pentru copii inteligenți



Explicații pe înțelesul copiilor de
Barbara Barkhausen
Ilustrații de Dorothea Tust



Să ne hrănim sănătos

Mănânci pâine, mere sau ciocolată. Bei apă sau lapte. Toate au gust bun, în general. Dar de ce trebuie să le consumi în fiecare zi? Pentru că ele conțin **substanțe nutritive**, care asigură **energie** corpului tău. Ai nevoie de această energie, ca să poți merge, respira, crește, gândi sau citi, așa cum faci chiar acum.



Dacă bei prea puține lichide, obosești repede și amețești. **Lichidele** sunt foarte importante pentru sănătate. De fapt, corpul uman conține în proporție de două treimi apă. Un litru se pierde la toaletă, prin respirație ori când transpirăm. Când faci sport, trebuie să bei apă, ca să te răcorești. Vei transpira și va trebui să consumi mai multe lichide, pentru a înlocui apa pierdută.









Ce este bine să faci?



Ca să te simți bine, trebuie să mănânci sănătos, să mergi pe jos, să faci mișcare și să te hidratezi corespunzător.



Cum circulă alimentele în corp

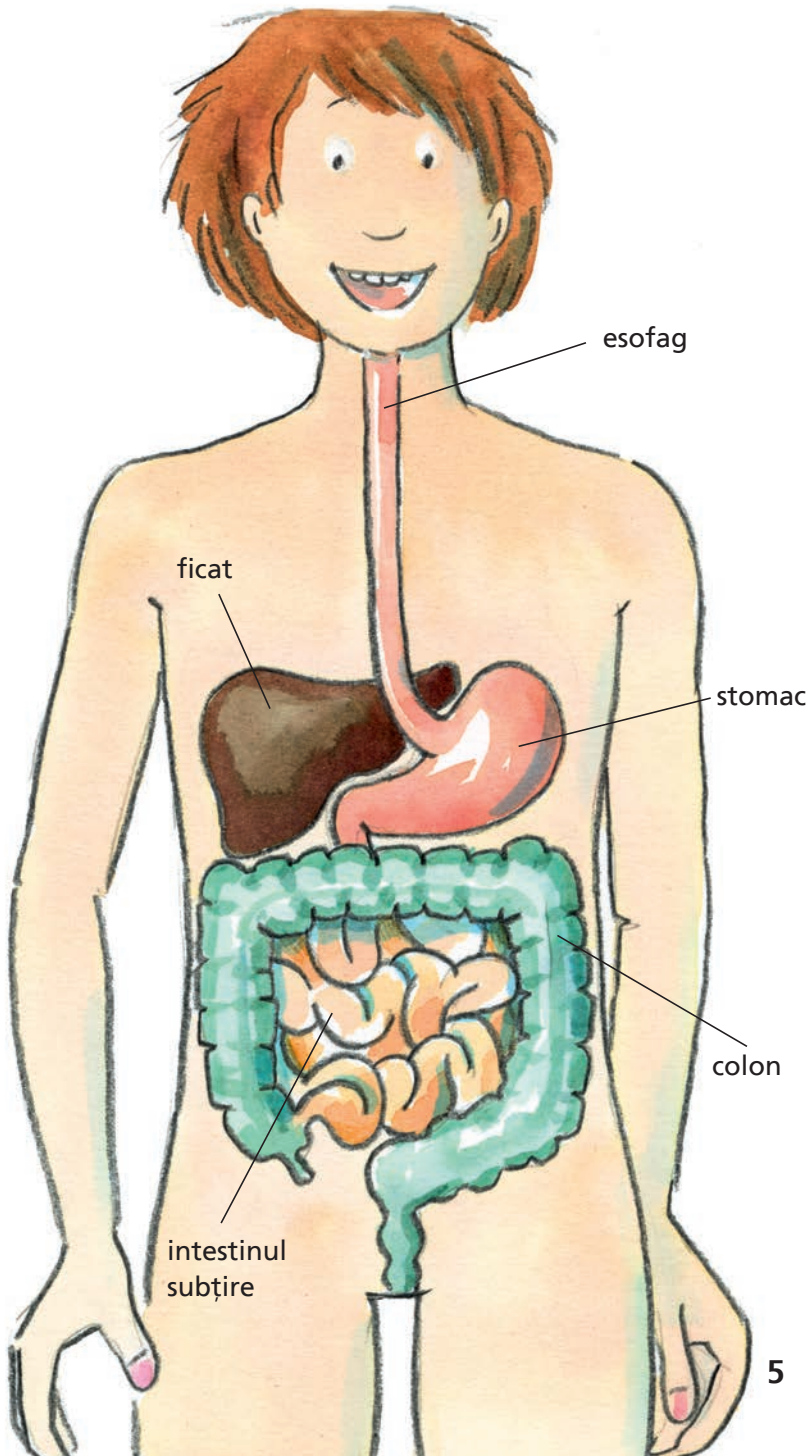
De îndată ce muști din măr  începe **digestia**. În timp ce mesteci,   **saliva** acționează asupra bucății de măr. Enzimele  sunt substanțele care ajută alimentele să se descompună. După ce sunt înghițite, bucățile de alimente alunecă, prin **esofag**, în **stomac**. Aici, mușchii care se află în pereții stomacului amestecă mâncarea cu putere. Sucul gastric le sare în ajutor, ca să sfărâme bucățile de mâncare și mai mult. Mâncarea pasată  ca un piure alunecă din stomac în **intestinul subțire**. Acolo, enzimele  descompun acest piure în componente mai mici. Acestea trec în **sânge** prin peretele intestinal.



Sângele distribuie **substanțele nutritive** în tot corpul. Resturile ajung în **colon**.

Aici, mâncarea pasată ca un piure este deshidratată, iar bacteriile vor acționa asupra ei. Și mai multe substanțe nutritive trec prin peretele intestinal, în fluxul sanguin. Ceea ce nu mai este folositor va fi eliminat la toaletă.





esofag

ficat

stomac

colon

intestinul
subțire