

Почему мне нужно есть?


Еда - источник энергии, необходимой твоему телу для работы. Питательные вещества, содержащиеся в еде, нужны для роста и обновления клеток тела. Твой организм разбирает съеденную тобой еду на составляющие и извлекает из неё все необходимые вещества.

Могу ли я сбалансировать свою еду?

Да, но не на голове! Важно употреблять пищу из разных пищевых групп, чтобы быть уверенным в том, что ты растёшь здоровым и счастливым.

Фрукты и овощи
Ешь их больше, чтобы
получать клетчатку
и хорошо себя чувствовать.

Белок
Мясо, рыба и бобы
помогают твоему
телу развиваться и
восстанавливаться.



Сахар и жиры содержат много энергии, но в больших количествах они вредят здоровью.

Жиры и сахар

Нельзя объедаться продуктами, в которых много жира и сахара.

Углеводы

Хлеб, картофель, рис и макароны дадут тебе много энергии.

Молочные продукты

Молоко, сыр и йогурт сделают твои кости и зубы крепкими.

Съедай по пять кусочков фруктов или овощей каждый день.

Пей много воды!

Почему вода так важна?

Твоё тело примерно на 60% состоит из воды - она в каждой клетке. Но ты теряешь воду, когда писаешь и потеешь, и с каждым выдохом. Тебе нужно пить, чтобы восполнять потерю воды.

Что происходит, когда я ем?

Пища, которую ты ешь, преодолевает длинный и извилистый путь по твоей пищеварительной системе.

Всегда мой руки перед едой.

1 Как зубы помогают?

Когда ты жуёшь, твои зубы измельчают и перетирают пищу. Во рту еда смешивается со слюной, чтобы её проще было проглотить.

2 Куда еда попадает сначала?

Когда ты глотаешь, еда попадает в трубку, ведущую к желудку, - пищевод. Мышцы пищевода сокращаются и проталкивают пищу в желудок.

Путь от рта до желудка занимает 5-8 секунд.

Пищевод



③ Почему в моём желудке кислота?

Кислота содержится в пищеварительном соке, она растворяет еду, а мышцы в стенках желудка начинают сокращаться, чтобы измельчить то, что не измельчили зубы.

④ Что происходит в моём Кишечнике?

Получившаяся кашка попадает в кишечник. Здесь еда переваривается, всасываются питательные вещества и вода, а то, что остаётся, превращается в... какашки!



Мы спускаемся! Уиии!

Еда остаётся в твоём желудке на 2-6 часов. Она превращается в полужидкую кашку - хмус.

Желудок
БУЛЬК!

④ Толстая кишка

Тонкая кишка

Какашки!

Путешествие по кишечнику может занять 12-18 часов.

⑤

⑤ Зачем нужны какашки?

Чтобы избавляться от ненужных твоему телу вещей. Остатки непереваренной пищи слепляются вместе и перемешиваются с мёртвыми клетками и водой из твоих кишок. А затем покидают твоё тело, когда ты ходишь в туалет.

Всегда мой руки до и после похода в туалет.



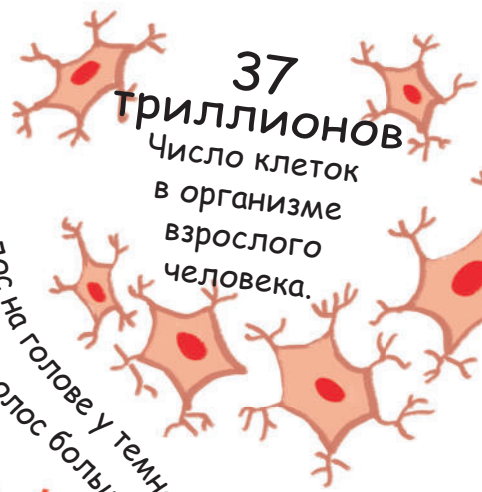
Сколько?

35 тонн еды человек в среднем съедает за свою жизнь.

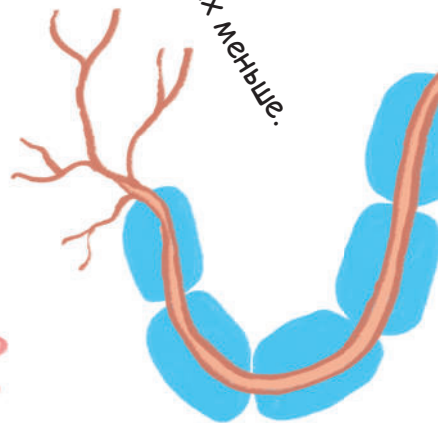


110 000 Количество волос на голове у темноволосых людей, а у рыжеволосых меньше.

37 триллионов Число клеток в организме взрослого человека.



1,5-2 Площадь кожи взрослого человека в квадратных метрах.

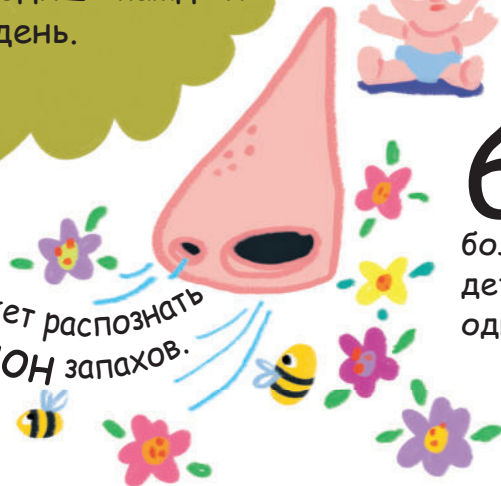


0,5 Столько газа (в литрах) ты производишь каждый день.



69 Самое большое количество детей, рождённых одной матерью.

Твой нос может распознать **1 триллион** запахов.





16

Скорость чиха
в километрах в час.

Волос вырастает
на 1,25 сантиметра
каждый месяц.

120

Скорость в метрах в секунду,
с которой сигналы
передаются между нервами.

5

Столько
литров
крови
во взрослом
человеке.

Длина в миллиметрах твоей самой маленькой
косточки (она внутри уха).

3

900

Длина в сантиметрах самых длинных ногтей,
отращённых человеком.