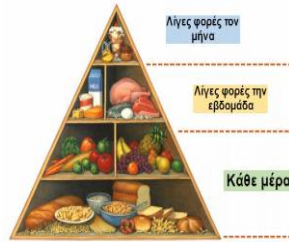


Ενότητα 4: ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

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**.

- **Κάθε μέρα** πρέπει να τρώμε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ζυμαρικά, ψωμί κλπ.
- **Λίγες φορές**, πρέπει να τρώμε κρέας και ψάρι.
- **Σπάνια**, πρέπει να τρώμε γλυκά και λιπαρά.



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 **πολλά λίπη**, τότε θα **παχύνουμε**.

Βιταμίνες



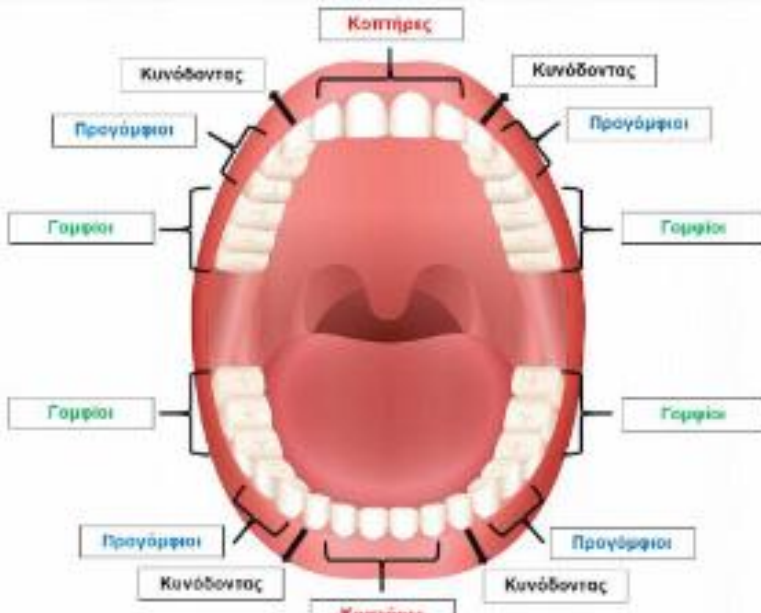
Οι βιταμίνες μας βοηθούν να **μη αρρωσταίνουμε**.

Άλατα



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

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



☞ Με τους **κοπτήρες** **κόβουμε** την τροφή μας.

☞ Με τους **κυνόδοντες** **σκίζουμε** την τροφή μας.

☞ Με τους **γομφίους** και τους **προγομφίους** **μασάμε** την τροφή μας.

☞ Τα δόντια των παιδιών λέγονται **νεογιλά**.

Μετά, τα βγάζουν και φυτρώνουν τα **μόνιμα**.

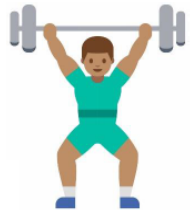
☞ Μετά το φαγητό, πρέπει να **βουρτσίζουμε** πολύ καλά τα δόντια μας!

Αλλιώς, κινδυνεύουμε να πάθουμε **ουλίπδα** και **τερηδόνα**.

☞ Για να είμαστε υγιείς, πρέπει να καταναλώνουμε τροφές που βρίσκονται **στο κάτω μέρος της πυραμίδας**.

Οι τροφές αυτές μας χαρίζουν **ΕΝΕΡΓΕΙΑ**, μας **ΧΟΡΤΑΙΝΟΥΝ** και μας **ΔΥΝΑΜΩΝΟΥΝ**.

☞ Για να είμαστε υγιείς και να έχουμε δυνατό σώμα, πρέπει να κάνουμε συχνά **γυμναστική**.



☞ Για να είμαστε υγιείς, πρέπει να **κοιμόμαστε** πολλές ώρες.

