



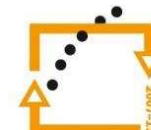
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autor: Josef Kraus
Datum: 5.6. 2012
Škola: Integrovaná ZŠ a MŠ Trnová, Trnová 222,
okres Plzeň - sever
Šablona: V/2 - Inovace a zkvalitnění výuky
v oblasti přírodních věd
Číslo sady: 01
Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět
Název sady: Přírodověda
Číslo DUM: 15

Název DUM: Lidské tělo – trávicí soustava

Metodický list - anotace:

Žák si osvojuje a třídí poznatky k tématu lidské tělo se zaměřením na trávicí soustavu, učí se poznávat základní funkce trávicí soustavy, seznamují se se složením a funkcí orgánů trávicí soustavy. Velký důraz je kladen na správnou výživu, skladbu potravin a poznávají druhy potravin prospěšné lidskému organismu. Dále si připomínají jakým způsobem chránit trávicí soustavu. Poslední 2 listy jsou určeny k upevnění získaného učiva. Tento materiál je určen pro žáky 5. ročníku.

Trávicí soustava

Jedna z hlavních podmínek života je příjem potravy a její zpracování.

Trávicí soustava dokáže přeměnit potravu na živiny nezbytné pro život.

Trávicí soustava

Orgány trávicí soustavy slouží k přeměně potravy na potřebné živiny. Každý jednotlivý orgán má svou funkci při zpracování potravy.

Při průchodu potravy trávicí soustavou se z potravy uvolňují živiny, které se vstřebávají a krví jsou rozváděny po celém těle.

Orgány trávicí soustavy

Dutina ústní

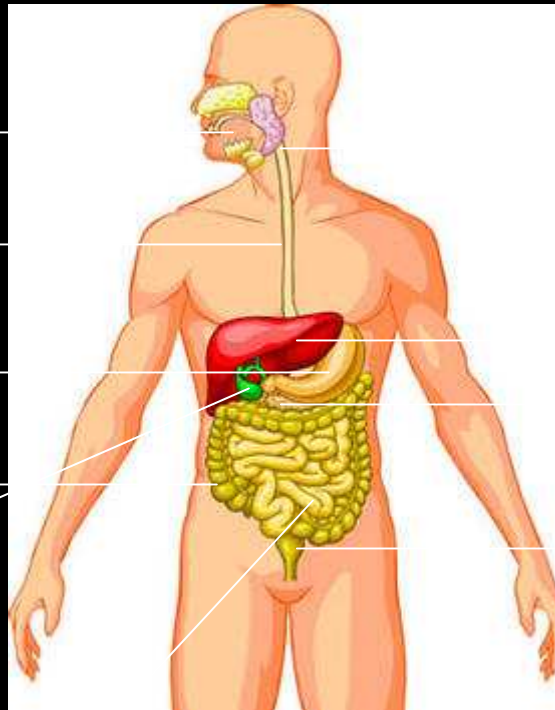
Jícen

Žaludek

Tlusté střevo

Žlučník

Tenké střevo



Hltan

Játra

Slinivka břišní

Konečník

Dutina ústní

Dutinou ústní se potrava dostává do těla a zde je pomocí zubů prvotně rozmělněna, smíšená se slinami a v tomto stavu putuje dále do trávicího ústrojí.

Hltan, jícn

Spolknuté sousto prochází **hltanem** a **jícnem** dále – úkolem těchto orgánů je poslat potravu rovnoměrně rozdělenou k dalším orgánům, aby nedocházelo k jejich zahlcení.

Žaludek

V žaludku se potrava smíchá se žaludečními šťávami, dále se rozmělnuje a již se částečně tráví.

Tenké střevo

Ze žaludku se již upravená a natrávená potrava dostává do tenkého střeva kde se pomocí látek vylučovaných játry a slinivkou břišní z potravy vylučují potřebné živiny a ty se stěnami tenkého střeva vstřebávají do krve.

Tlusté střevo, konečník

Nestrávené zbytky potravy se z tenkého střeva dostávají do tlustého střeva kde se zahušťují, vstřebávají se poslední živiny a konečníkem opouští trávicí trakt.

Zdravá výživa

- Vyvážená strava
- Ovoce, zelenina (vlákniny)
- Bílkoviny (rostlinné i živočišné)
- Vitamíny
- Minerální látky

Pravidelnost, střídmost!!!!!!!

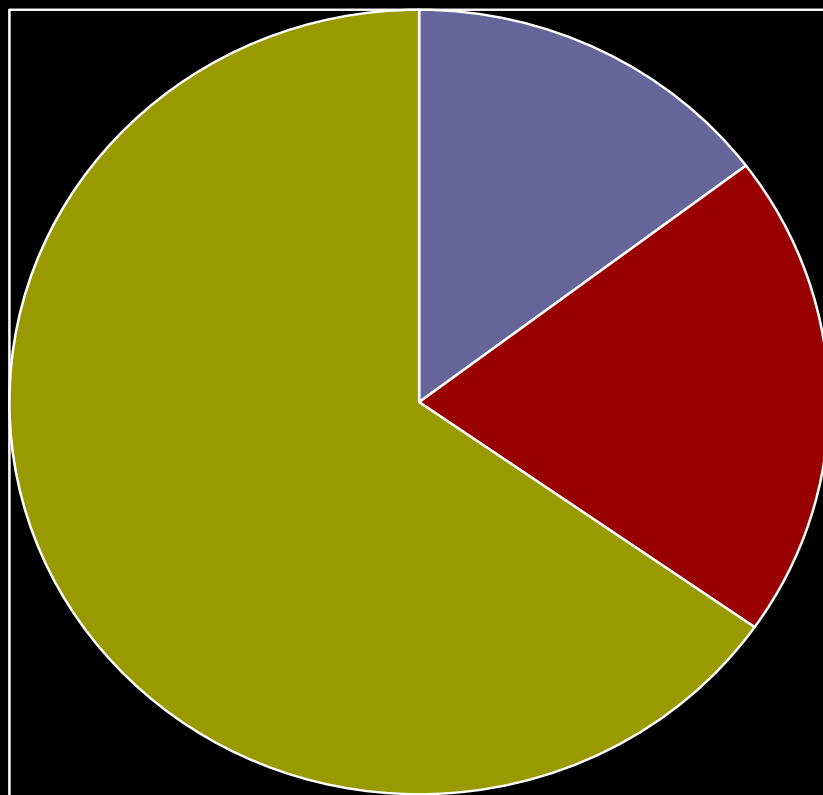
Poruchy příjmu potravin

Nadměrný příjem = obezita, nadváha

Nedostatečný příjem = podvýživa

Obě formy jsou pro organismus nebezpečné – mohou způsobit mnohé komplikace.

Správné složení potravy



■ bílkoviny
■ tuky
■ sacharidy

Potraviny bohaté na bílkoviny

- Hovězí maso, mléko, mléčné výrobky, ryby, vejce, kuřecí a krůtí maso, jádra různých druhů ořechů

Potraviny bohaté na sacharidy

- chléb, těstoviny, brambory, fazole, rýže, obilniny, jsou to potraviny bohaté na škrob

Potraviny bohaté na tuky

- Jedná se o potraviny jak živočišného tak rostlinného původu
- Vepřové maso, tučná jídla
- Sladkosti – zákusky, apod.

Ani ty by neměly v omezeném množství v jídelníčku chybět!

Odpověz

- K čemu dochází v tenkém střevě?
- Co je to zdravá výživa?
- Jaká potrava je pro člověka nejzdravější?
- Co způsobuje nadměrný příjem potravy?
- Jaká složka krve na sebe váže živiny?

-
- *Autorem veškerého materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Josef Kraus*