

## **5. o. Természetismeret: A táplálkozás, az emésztés.**

### **Óravázlat**

A tápanyagok **az emésztés során lebomlanak és felszívódnak**. Ez az emésztőszervrendszer feladata.

**A tápanyagok építőanyagok, fűtőanyagok, energiát szolgáltatnak.** A tápanyagok a tápcsatornában felszívódnak és a vér juttatja el a felhasználás helyére.

**A tápcsatorna részei: 1. szájnyílás 2. szájüreg 3. garat 4. nyelőcső. 5. gyomor 6. vékonybél 7. vastagbél. 8. végbél 8. végbélnyílás**

**Emésztőnedvek: nyál, gyomornedv, epe (máj termeli), hasnyál (hasnyálmirigy termeli), bélnedv (vékonybél termeli)**

A táplálék elemei a **vékonybél falán át szívódnak fel**, a vastagbélben kialakul a széklet, ami végbélnyíláson át távozik.

**Tápanyagaink: fehérjék (építőanyagok), zsírok, szénhidrátok (energiaforrások)**

### **Egészséges táplálkozás:**

Naponta ötször étkezzünk!

Sok zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk!

A víz egyik legfontosabb tápanyagunk!

Fontosak a vitaminok! (A, B, C, D)