

Питание

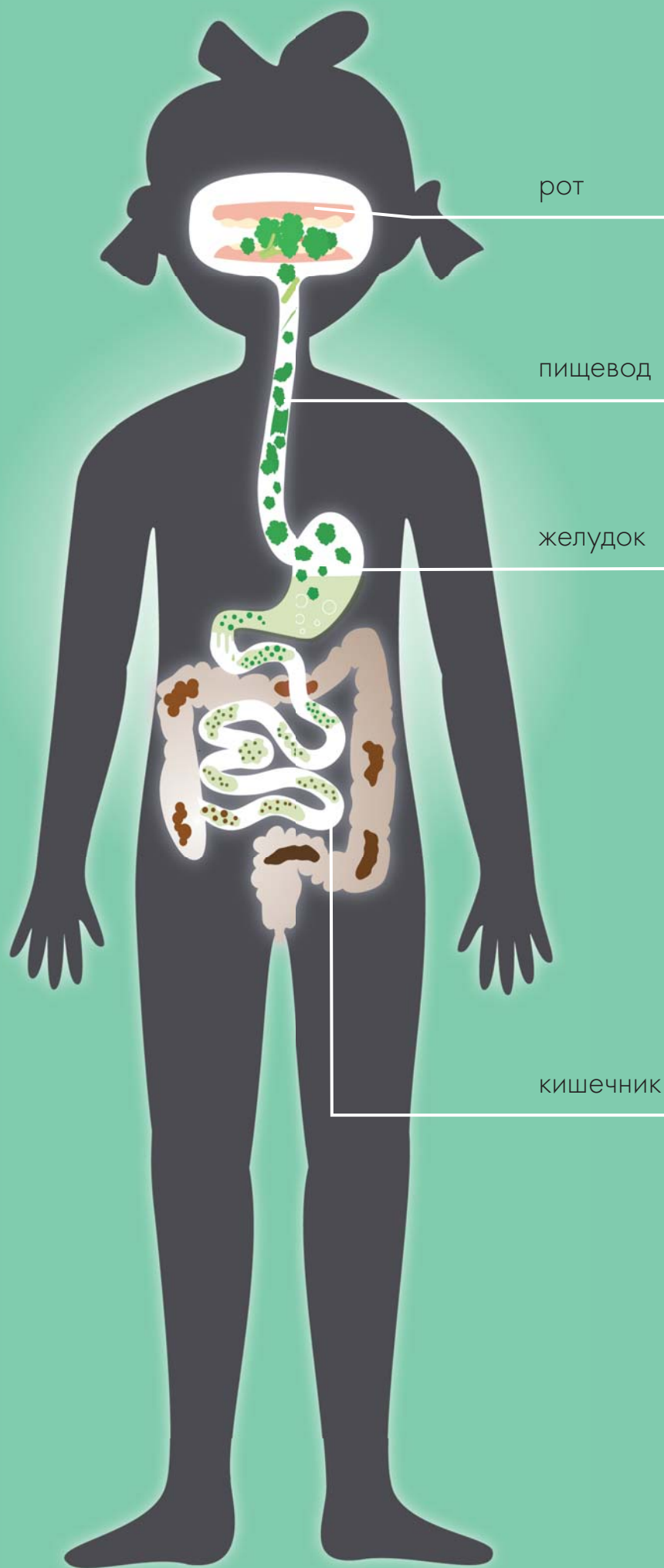
**Что происходит с пищей,
когда ты ешь?**

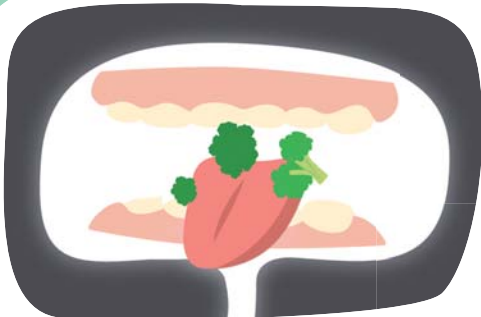
Её ждёт много приключений
внутри твоего тела!

Аня поела овощей.

Давай заглянем внутрь её тела
и посмотрим, что там происходит.

— Вкусная еда
даёт мне силы бегать
и играть!

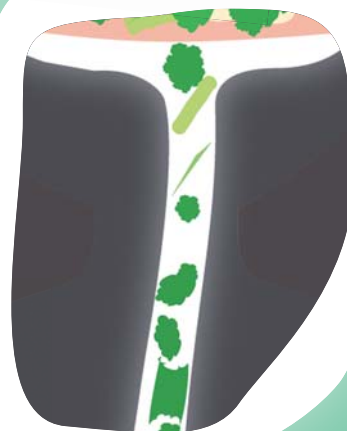




Зубами Аня откусывает и пережёвывает овощи, пока они не превратятся в маленькие кусочки. Языком Аня чувствует солёный или сладкий вкус пищи.



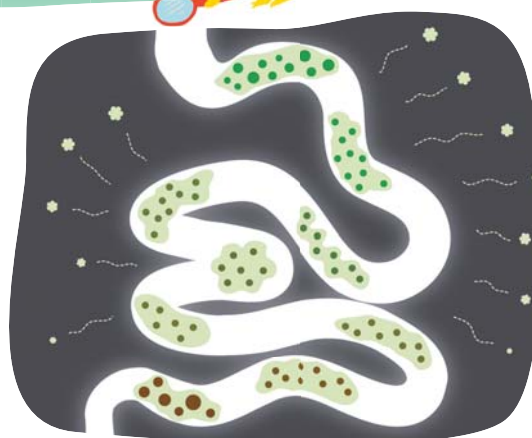
Аня проглатывает пищу, и она попадает в длинную трубку — пищевод.



В желудке овощи смешиваются с желудочным соком и распадаются на более мелкие кусочки.



Эти кусочки поступают в длинную и извилистую трубку, которая называется кишечником. После этого ещё более мелкие частички пищи направляются прямо в кровь и разносятся по всему телу.



Ненужные остатки проходят через трубку и выходят наружу — это какашки!



Что дальше?

Кровь разносит полезные вещества из пищи по всему телу.

См. с. 24,
«Моё сердце и кровь»



Узнай, почему еда полезна для тебя. А потом найди продукты на картинке.



Какие три продукта
ты выберешь для здорового
завтрака или обеда?