Какво става в тялото ни, когато се храним?

След като поемем хапка храна в устата си, тя се отправя на дълъг път през тялото ни. На следващите страници ще научите откъде минава и какво става с нея...

На стр. 2-3 вижте червата отвътре.

Ще разберете какво става с един морков по пътя през тялото ни.

На стр. 4-5 прочетете за захарта и мазнините...

...и какво причиняват на тялото ни.

На стр. 6-7 вижте какво в храната ни дава енергия и ни помага да растем.

Ще научите какво ни помага да растем, да оздравяваме, когато сме болни, и да имаме повече енергия.

На стр. 8-9 се запознайте с витаминте и минералите.

Витаминте и минералите помагат на органите ни да работят правилно.

На стр. 10 ще научите за бактериите, които живеят в дебелото черво.

На стр. 11 ще научите за неприятности, причинявани понякога от храната.

Разберете защо хората могат да се натровят от храна или да имат алергия.

На стр. 12-13 ще намерите отговорите на още много въпроси, свързани с храненето.

Защо огладнявам?

Защото празният ви стомах казва на мозъка, че има нужда от храна.

Защо трябва да се храним?

Храната е смес от вещества. Кои от тях са полезни?

Хруп! Хруп!

Ммммм! Колко вкусно! Отхапвате парченце сочен морков, но какво ли става с него, след като се озове в устата? Сега ще проследим пътя на храната през човешкото тяло. Това, което става с храната по пътя ѝ през тялото, се нарича храносмилане.

