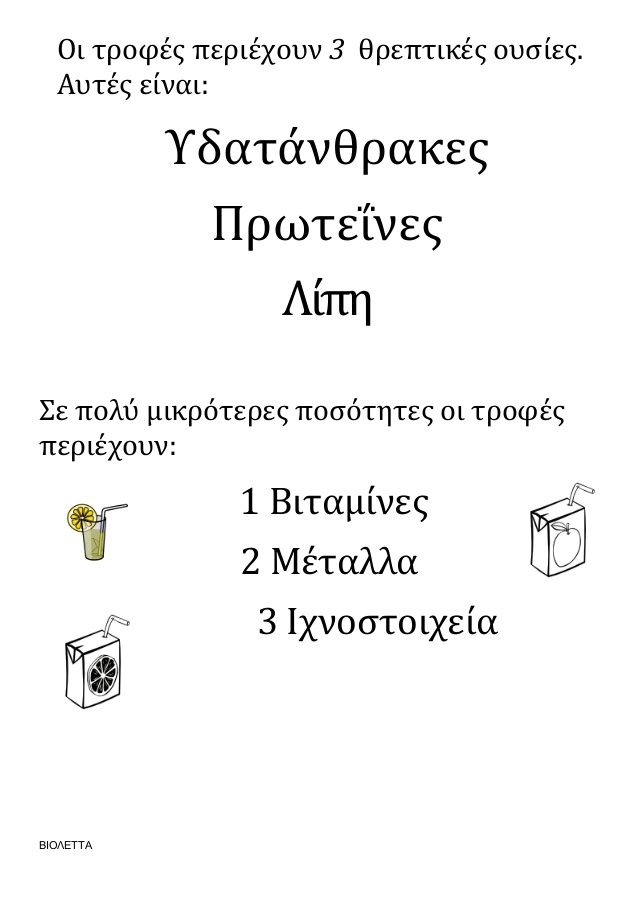
**2.4 Η ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΟΥΣΙΩΝ ΚΑΙ Η ΠΕΨΗ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ**

**Ποιες θρεπτικές ουσίες περιέχει η τροφή μας;**

1. Πρωτεΐνες
2. Υδατάνθρακες
3. Λίπη
4. Βιταμίνες, άλατα μετάλλων



**Γιατί πρέπει να υπάρχει ποικιλία στη διατροφή μας;**

Θα πρέπει να τρώμε όλες τις τροφές για να παίρνουμε όλα τα συστατικά που χρειάζεται ο άνθρωπος



**Από ποιους παράγοντες εξαρτάται η πρόσληψη τροφής;**

1. Από το φύλλο
2. Από την ηλικία
3. Από τις δραστηριότητες



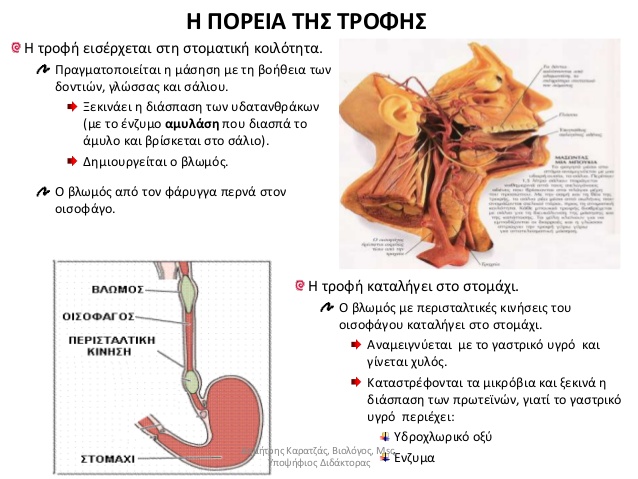
**Από ποια όργανα αποτελείται το πεπτικό σύστημα του ανθρώπου;**

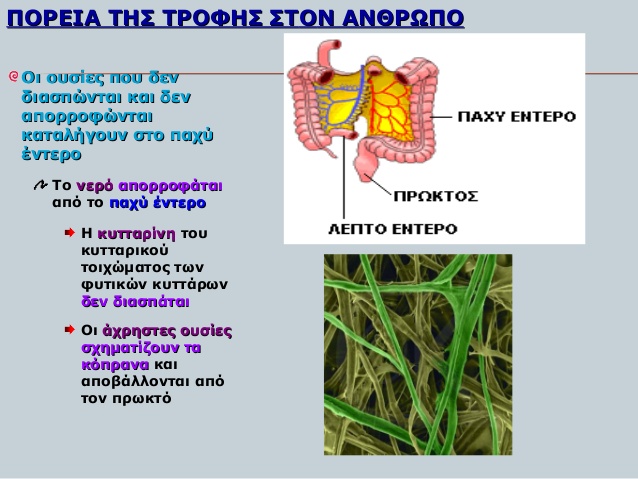
Το πεπτικό σύστημα του ανθρώπου αποτελείται από τον πεπτικό σωλήνα και τους αδένες. ( σιελογόνοι, συκώτι, πάγκρεας )



**Ποια πορεία ακολουθεί η τροφή στον άνθρωπο;**

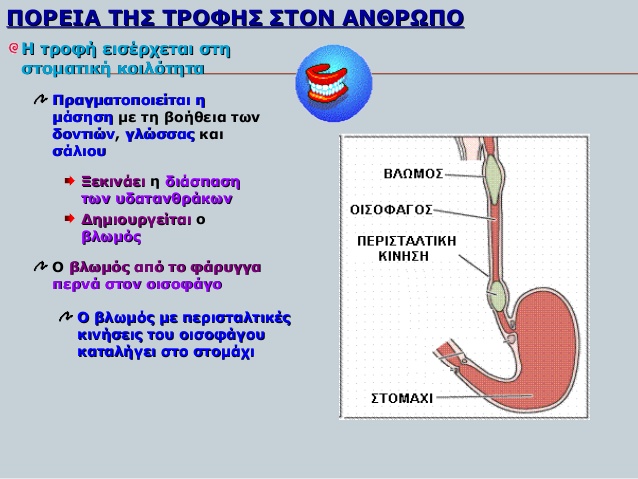
1. Η τροφή μπαίνει στο στόμα.
2. Περνά από τον φάρυγγα και τον οισοφάγο.
3. Ο οισοφάγος πάει την τροφή στο στομάχι που πέφτει το γαστρικό υγρό.
4. Έπειτα από το στομάχι πάει στο λεπτό έντερο.
5. Τέλος καταλήγει στο παχύ έντερο και αποβάλλεται.





**Πως διασπά ο οργανισμός τις τροφές;**

1. Τα δόντια κόβουν την τροφή
2. Η γλώσσα βοηθά στο να ανακατευτεί η τροφή με το σάλιο
3. Η αμυλάση βοηθά στη διάσπαση του αμύλου
4. Σχηματίζεται η μπουκιά

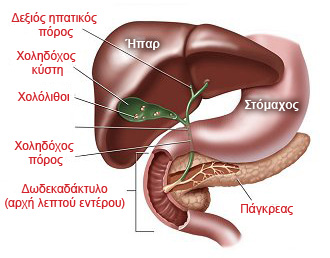


**Που πάει η τροφή μετά την στοματική κοιλότητα;**

Μετά τη στοματική κοιλότητα η τροφή περνάει στον φάρυγγα, έπειτα στον οισοφάγο και καταλήγει στο στομάχι. Στο στομάχι πέφτει το γαστρικό υγρό που διασπά τις πρωτεΐνες και το υδροχλωρικό οξύ που σκοτώνει τα μικρόβια.

**Ποιο όργανο βοηθάει στη διάσπαση των λιπών;**

Στη διάσπαση των λιπών βοηθά η χολή, η οποία βρίσκεται στο συκώτι.



**Από πού περνάν οι θρεπτικές ουσίες στον οργανισμό;**

οι θρεπτικές ουσίες περνούν στον οργανισμό από το λεπτό έντερο στο αίμα.



**Που πηγαίνουν τα συστατικά που δε διασπόνται;**

Τα συστατικά που δε διασπώνται πάνε στο παχύ έντερο και αποβάλλονται με τα κόπρανα.

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ**

**Τι περιλαμβάνει η μεσογειακή διατροφή;**

Η μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει ελαιόλαδο, ψάρια, όσπρια πολλά φρούτα και λαχανικά.



**Εκτός από τη διατροφή τι άλλο παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία μας;**

Σημαντικό ρόλο παίζει η μάσηση της τροφής.



**Γιατί πρέπει να φροντίζουμε τα δόντια μας;**

Τα δόντια μας βοηθούν στη μάσηση, στην ομιλία και στην εξωτερική εμφάνιση.



**Πως καταστρέφονται τα δόντια μας;**

Τα δόντια μας καταστρέφονται από τους μικροοργανισμούς που ζουν στο στόμα μας.



**Ποιες παθήσεις συναντούμε εξαιτίας των μικροοργανισμών;**

Στα δόντια μας μπορεί να δημιουργηθεί τερηδόνα και ουλίτιδα.

