**ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ**

Για τη σωστή ανάπτυξη και την καλή υγεία του οργανισμού μας είναι βασικό να φροντίζουμε, ώστε η καθημερινή μας **διατροφή** να είναι **υγιεινή**, **ισορροπημένη** και να περιλαμβάνει στη σωστή ποσότητα όλα τα απαραίτητα στοιχεία. Μελετώντας τη σύσταση των τροφών επιλέγουμε αυτές που θα μας δώσουν χρήσιμα συστατικά και την αναγκαία ενέργεια και καθορίζουμε την ποσότητα που θα καταναλώσουμε.

|  |
| --- |
| Τα δόντια είναι τα όργανα του πεπτικού συστήματος με τα οποία κόβουμε και μασάμε τις τροφές. Τα δόντια βρίσκονται στην πάνω και στην κάτω σιαγόνα της στοματικής κοιλότητας. Η οδοντοστοιχία μας αποτελείται από **κοπτήρες, κυνόδοντες, προγόμφιους** και **γομφίους**. Στον άνθρωπο αναπτύσσονται δύο γενιές δοντιών. Τα πρώτα δόντια που έχει ένα παιδί ονομάζονται **νεογιλά**. Περίπου στην ηλικία των έξι χρόνων τα νεογιλά δόντια αρχίζουν να πέφτουν. Στη θέση τους βγαίνουν τα **μόνιμα δόντια**. Τα δόντια μας είναι από τα πιο ανθεκτικά και σκληρά μέρη του σώματός μας. Η σωστή φροντίδα των δοντιών ξεκινά από τη διατροφή μας. Καλό είναι να καταναλώνουμε τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, όπως γαλακτοκομικά προϊόντα και να αποφεύγουμε τα πολλά γλυκά. ​ |

​Αν φάμε κάποιο γλυκό, είναι σημαντικό μετά **να βουρτσίσουμε καλά τα δόντια** μας. Όσο ανθεκτικά κι αν είναι τα δόντια μας, υπάρχει κίνδυνος να σπάσουν. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει ο οδοντίατρος να συμπληρώσει με συνθετικό υλικό το μέρος του δοντιού που έσπασε, καθώς τα μόνιμα δόντια δεν αναπτύσσονται πλέον. Για να αποφεύγουμε τέτοιες δυσάρεστες καταστάσεις, δε σπάμε με τα δόντια μας σκληρά υλικά και επισκεπτόμαστε προληπτικά τον οδοντίατρο. Πρέπει να θυμόμαστε πάντα ότι ένα πρόβλημα μπορεί να αντιμετωπιστεί ευκολότερα, αν εντοπιστεί έγκαιρα.

**ΟΡΓΑΝΑ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ**

|  |
| --- |
| **Στόμα:** Εδώ δημιουργείται η μπουκιά με τη μάσηση. **Στομάχι:** Εδώ η τροφή αναμειγνύεται με τα στομαχικά υγρά και γίνεται παχύρευστο υγρό. **Συκώτι:** Εδώ παράγεται η χολή, που αποθηκεύεται στη χοληδόχο κύστη και εκκρίνεται στο δωδεκαδάκτυλο, το αρχικό τμήμα του λεπτού εντέρου. **Πάγκρεας:**Παράγει χημικές ουσίες που εκκρίνονται στο δωδεκαδάκτυλο και είναι απαραίτητες για τη διάσπαση υδατανθράκων και πρωτεϊνών. |

**Λεπτό έντερο:**Με τα εντερικά υγρά το παχύρευστο υγρό διασπάται ακόμη περισσότερο. Τα χρήσιμα θρεπτικά στοιχεία περνάνε στο αίμα.  
**Παχύ έντερο:** Τα άχρηστα υπολείμματα της τροφής γίνονται παχύρρευστα και τελικά αποβάλλονται από τον πρωκτό.