

# Питание

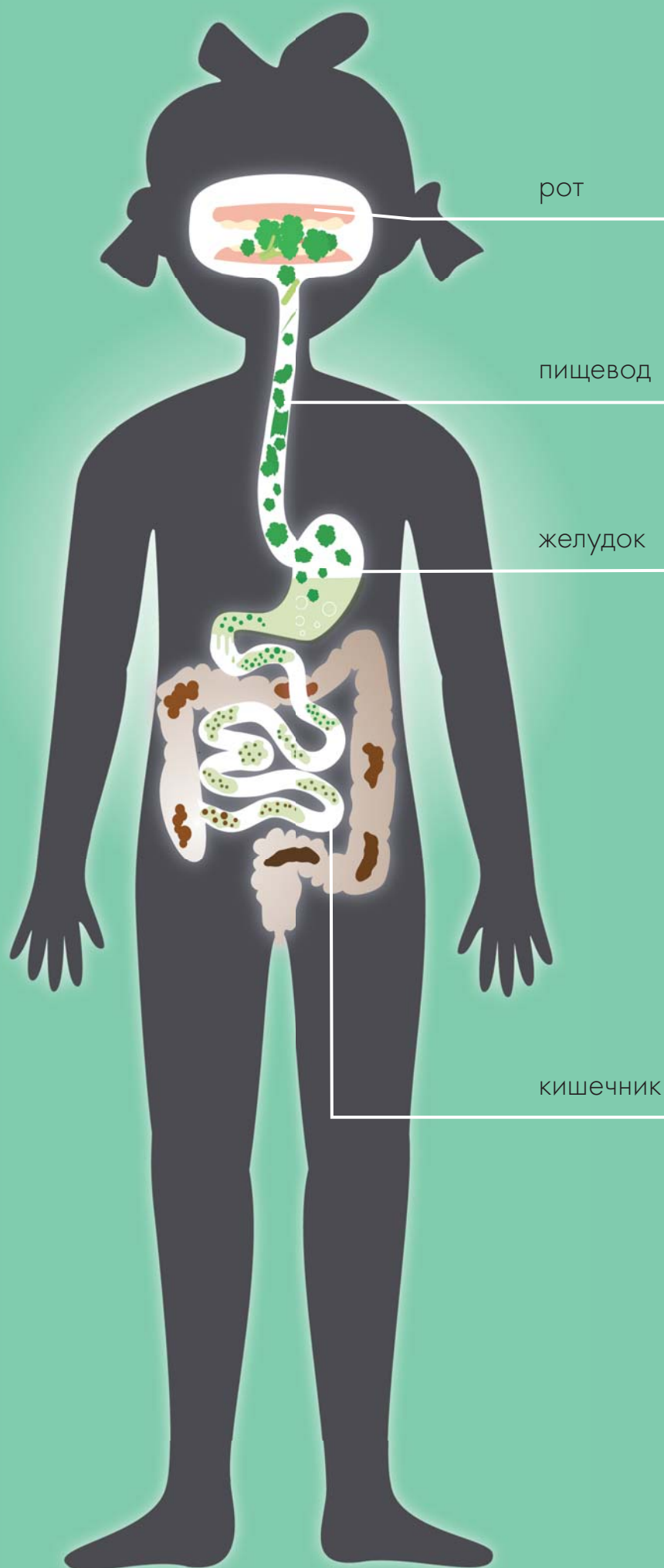
**Что происходит с пищей,  
когда ты ешь?**

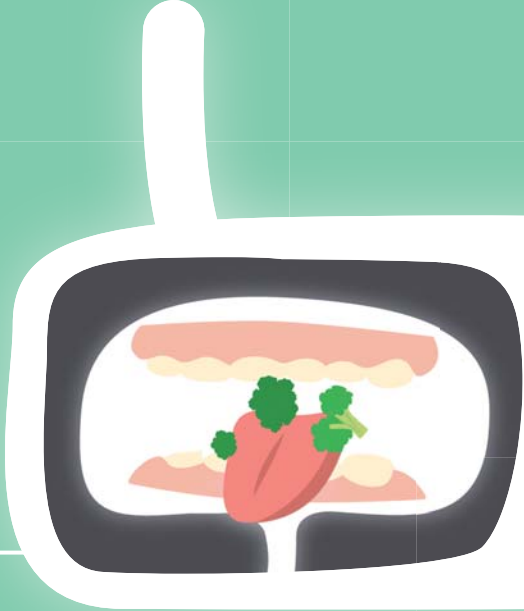
Её ждёт много приключений  
внутри твоего тела!

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.



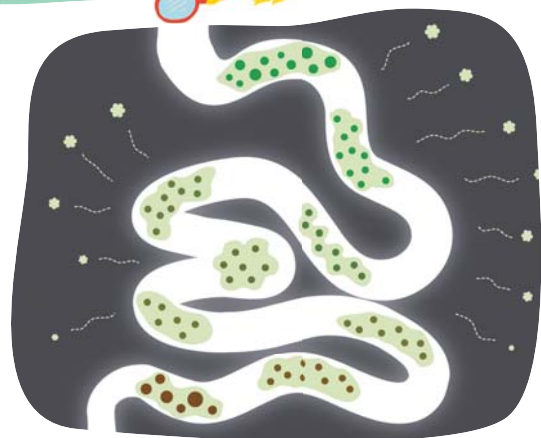
Аня проглатывает пищу, и она попадает в длинную трубку — пищевод.



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»





## Найди еду

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

Эти продукты дают тебе силы бегать и играть.



Фрукты и овощи помогают тебе оставаться здоровым, в них много витаминов.



Эти продукты помогают твоему телу расти и восстанавливать силы.







Какие три продукта ты выберешь для здорового завтрака или обеда?