**Trávicí soustava**

* Tvoří ji:
	+ **Dutina ústní** (rozžvýkaná potrava se smísí se slinami)
	+ **Hltan**
	+ **Jícen**
	+ **Žaludek** (z potravy je kašovitá hmota)
	+ **Tenké střevo** (stěnami tenkého střeva se dostávají **živiny z potravy do krve**, zbytek potravy jde do tlustého střeva)
	+ **Tlusté střevo** (z nestrávených zbytků potravy se vytváří stolice)
	+ **Konečník** (stolice odchází z těla konečníkem)
* Strava:
	+ měly by být vyvážená (hodně bílkovin, vitamínů, v malém množství tuky a cukry),
	+ důležitá je **vláknina**, která usnadňuje průchod potravy trávicím ústrojím
	+ jíst méně, ale častěji (5x denně)

ZUBY

* děti 20 mléčných zubů (kolem 6. roku vypadávají a rostou zuby stálé)
* dospělý 32 zubů (při jejich vylomení už nikdy nedorostou)
* péče o chrup:
	+ pravidelné prohlídky u zubaře
	+ čištění zubů nejméně 2x denně