

V dutině ústní potravu s pomocí zubů a jazyka rozžvýkáme. Rozmělněná potrava se zde smísí se slinami a po spolknutí prochází hltanem a jícnem do žaludku. V žaludku se promíchá s žaludečními šťávami a dále rozmělní na kašovitou hmotu.

Ze žaludku jde částečně rozložená potrava do **tenkého střeva**, kde se dále zpracovává. Za pomoci látek, které vylučují **játra a slinivka**, se z potravy uvolňují živiny. Ty se stěnami tenkého střeva dostávají do **krve**.

Nestrávené zbytky potravy putují dále do **tlustého střeva**. Zde se z nich vytváří **stolice**, která odchází z těla **konečníkem**.

- ☝ *Někteří lidé se snaží zhubnout tím, že omezují přísun potravy na minimum. Nerozumnou dietou si však ničí zdraví. Kdo chce mít pěknou postavu, měl by jíst potraviny s menším množstvím cukru a tuku a pravidelně cvičit.*