

Magen och tarmarna

Varför behöver du mat? Jo, det är för att du ska fungera, både när du är vaken och när du sover. Du behöver också mat för att kunna växa.

I maten finns olika slags näring. En del näringsämnen bygger upp din kropp, så att skelettet och musklerna blir starka. Andra näringsämnen gör att du orkar röra dig.

Din kropp känner av om du behöver äta eller dricka. När det är dags att fylla på med näring, blir du hungrig.

Det är viktigt att du äter sådan mat som kroppen verkligen behöver. Då mår du bäst. 🖐️

Vart tar maten vägen?

Tänk dig att du äter köttbullar. Hur går det till när de förvandlas till näring, som kommer ända ner i tårna?

1 Allra först tuggar du sönder köttbullarna i små bitar. I **munnen** blandas bitarna med saliv. Det gör att tuggorna blir lätta att svälja.

2 När du sväljer, går de tuggade köttbullarna genom **matstrupen**. Den liknar ett rör, som börjar vid munnen och fortsätter ner till magsäcken. 🖐️

3 I **magsäcken** blandas maten med stark magsyra. Magsyran bildas i magen och gör att maten blir som en tunn välling.

4 Sedan kommer maten in i **tunntarmen**. Den liknar en lång mjuk slang. I tunntarmens väggar finns massor av blodkärl. Här hämtar blodet de olika näringsämnena från maten. Sedan för blodet ut näringen till kroppens alla delar. Ända upp till hjärnan och ända ner i tårna. 🖐️

5 Det som är kvar av maten, kommer in i **tjocktarmen**. Där sugs en del vatten upp.

6 Det som kroppen inte kan använda blir bajs, som kommer ut genom **ändtarmen**. Då har det gått ungefär 12 timmar sedan du åt dina köttbullar.

