

## Η απόδοση στα ελληνικά, προσαρμοσμένη στα δεδομένα του σχολείου, δίνεται παρακάτω:

1. Πως λειτουργεί το σώμα μας.
2. Το πεπτικό σύστημα
3. Αγαπάς το φαγητό;  
Αγαπώ το φαγητό  
Όλοι αγαπάμε το φαγητό
4. Αλλά, ποιό σύστημα στον οργανισμό μας είναι υπεύθυνο για την πέψη;
5. Το Πεπτικό μας Σύστημα!
6. Το πεπτικό μας σύστημα αποτελείται από όργανα που διασπούν το φαγητό που τρώμε και το μετατρέπουν στην ενέργεια που χρειάζεται το σώμα μας για τις καθημερινές του ασχολίες και την ανάπτυξή του.
7. Το πεπτικό μας σύστημα αποτελείται από: Το στόμα – τον οισοφάγο – το συκώτι – το στομάχι – τη χοληδόχο κύστη – το πάγκρεας – το παχύ έντερο – το λεπτό έντερο και τον πρωκτό.
8. Το φαγητό που τρώμε ακολουθεί μια πορεία που ξεκινάει από το στόμα και αφού συνεχίσει μια διαδρομή μέσω του πεπτικού σωλήνα, καταλήγει τελικά στον πρωκτό απ' όπου αποβάλλονται οι άχρηστες ουσίες, δηλ. τα κόπρανα.
9. Ο σωλήνας αυτός έχει μήκος 30 μέτρα!
10. Όταν τρώμε, ένα μήλο, τα δόντια μας μασούν και το τεμαχίζουν σε μικρά κομμάτια. Έτσι, αρχίζει η διαδικασία της πέψης στο στόμα μας.
11. Με τη βοήθεια της γλώσσας, η τροφή ανακατεύεται με το σάλιο και αφού το καταπίνουμε, περνάει από το στόμα στο φάρυγγα και στη συνέχεια στον οισοφάγο.
12. Ο οισοφάγος είναι ένας μαλακός σωλήνας που με τις κινήσεις του οδηγεί το φαγητό στο στομάχι.
13. Εκεί, τα κομματάκια της τροφής αναμιγνύονται με το γαστρικό υγρό και γίνονται χυλός που, στη συνέχεια, με τη βοήθεια των ενζύμων που περιέχει το γαστρικό υγρό και οξέων, ξεκινάει η διάσπαση των πρωτεϊνών.
14. Από το στομάχι περνάει στο λεπτό έντερο. Εκεί διασπώνται τα λίπη, ολοκληρώνεται η διάσπαση των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων και τα θρεπτικά συστατικά απορροφώνται από τις εντερικές λάχνες, απ' όπου περνούν στην κυκλοφορία του αίματος για να οδηγηθούν σε όλα τα μέρη του οργανισμού μας.
15. Έτσι, τα λίπη, οι υδατάνθρακες και οι πρωτεΐνες μετατρέπονται στην ενέργεια που χρειάζεται το σώμα μας για να λειτουργεί και να αναπτυχθεί.
16. Οι άχρηστες ουσίες, όπως οι φυτικές ίνες, περνάνε στο παχύ έντερο. Εκεί, απορροφάται νερό και σχηματίζονται τα κόπρανα που αποβάλλονται από τον πρωκτό.
17. Έτσι, ολοκληρώνεται η διαδικασία της πέψης στον οργανισμό μας.