



KHỞI

ĐỘNG

1

Đâu là nguyên nhân gây béo
phì?



Ăn thừa chất béo,
chất bột đường, đạm



Ăn nhiều đồ ăn
nhanch



Ít vận động



Cả 3 đáp án trên



2

Đâu là biện pháp phòng
chống bệnh béo phì?

A

Ăn đêm

Q

Thực hiện chế độ ăn
uống cân bằng, lành
mạnh

B

Ngồi yên một chỗ

D

Uống nhiều
nước ngọt





Bài 25:
MỘT SỐ BỆNH
LIÊN QUAN ĐẾN
DINH DƯỠNG
(TIẾT 2)

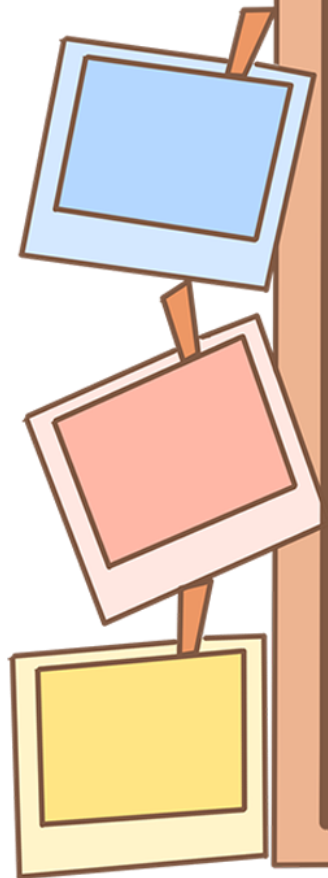
KHÁM PHÁ

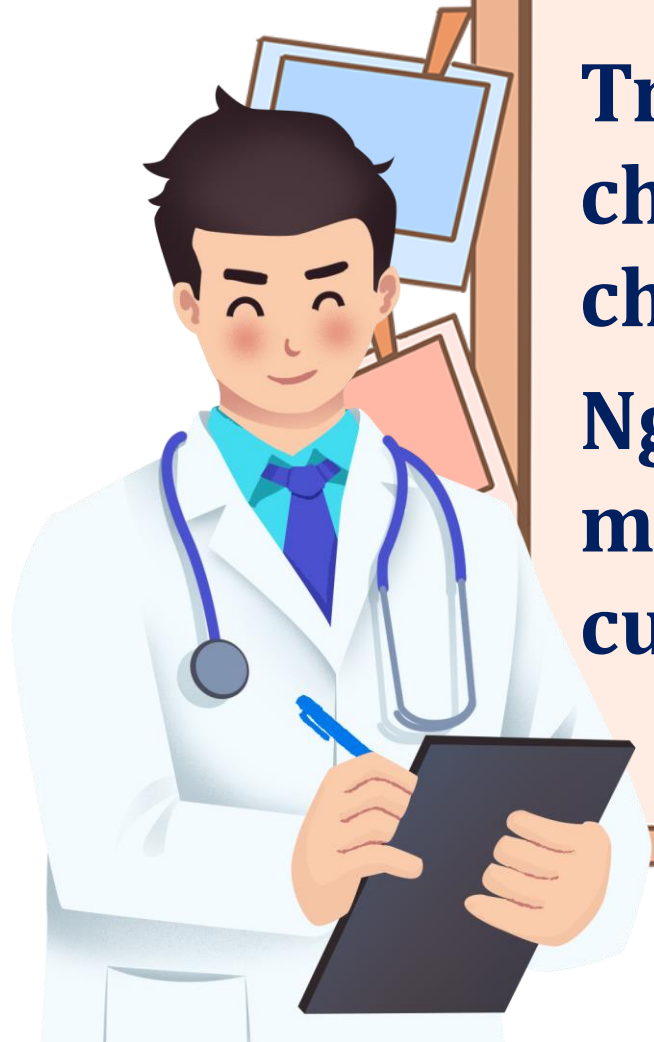




HOẠT ĐỘNG 1

**Bệnh suy dinh dưỡng
thấp còi, bệnh thiếu
máu thiếu sắt**





Trẻ em bị bệnh suy dinh dưỡng thấp còi có chiều cao, cân nặng thấp hơn chiều cao nặng chuẩn cùng

Người bị bệnh thiếu máu thiếu sắt thường mệt mỏi, da xanh,.. do cơ thể bị thiếu sắt cung cấp cho quá trình tạo máu.



Quan sát từ hình 3 đến 5 và cho biết:

- Bạn trong hình có thể mắc bệnh gì?**
- Nêu tên và một số dấu hiệu của bệnh đó.**



Hình 3



Hình 5



Thảo luận nhóm



**Chia sẻ trước
lớp**



CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



- Bạn nhỏ có thể mắc bệnh suy dinh dưỡng thấp còi.
- Bạn có dấu hiệu thấp và nhẹ cân hơn tiêu chuẩn của các bạn khác cùng lứa tuổi.

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Các bạn có thể mắc bệnh thiếu máu thiếu sắt do bạn có biểu hiện mệt, chóng mặt, da xanh, thiếu tập trung trong học tập.

**Trẻ em bị bệnh suy dinh
dưỡng thấp còi có chiều cao
cân nặng thấp hơn chiều cao
cân nặng chuẩn cùng độ tuổi.**





2. Đọc thông tin và cho biết nguyên nhân nào dẫn đến bệnh suy dinh dưỡng thấp còi, bệnh thiếu máu thiếu sắt.

1. Một số nguyên nhân gây nên bệnh suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ em:

- Chế độ ăn thiếu chất bột đường, chất đạm, chất béo, không đủ cung cấp cho hoạt động bình thường của cơ thể.
- Cơ thể mắc một số bệnh như dạ dày, tiêu chảy, bệnh giun, viêm đường hô hấp,... lâu ngày không chữa dứt điểm.

2. Một số nguyên nhân gây nên bệnh thiếu máu thiếu sắt:

- Chế độ ăn thiếu những thức ăn giàu chất sắt như thịt có màu đỏ, rau có màu xanh đậm, trứng,...
- Cơ thể trong giai đoạn tăng nhu cầu về chất sắt như giai đoạn trẻ em tuổi dậy thì, phụ nữ có thai,... nhưng không được cung cấp đủ.
- Cơ thể mắc một số bệnh mãn tính như viêm ruột, viêm dạ dày,... hoặc bị nhiễm giun móc.

3. Theo em cần làm gì để phòng chống bệnh suy dinh dưỡng thấp còi, bệnh thiếu máu thiếu sắt.

**Thảo luận
nhóm 4**



Cách phòng tránh bệnh suy dinh dưỡng thấp còi, thiếu máu thiếu sắt

Ăn đa dạng, ăn đủ nhóm chất dinh dưỡng; nếu cơ thể mắc bệnh cần chữa kịp thời dứt điểm.

Đảm bảo chế độ dinh dưỡng, đặc điểm bổ sung chất bổ sung thức ăn giàu chất sắt trong giai đoạn dậy thì.

Kết hợp ăn uống và vận động để tăng khả năng hấp thu các chất dinh dưỡng



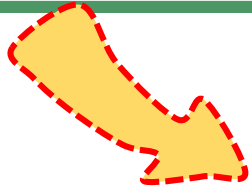
Em có biết

- Suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ em là nguyên nhân chính dẫn đến người Việt Nam khi trưởng thành không đạt được chiều cao tối đa.
- Thiếu máu thiếu sắt ở lứa tuổi học đường ảnh hưởng tới sự phát triển cơ thể, quá trình dậy thì và làm giảm khả năng học tập.





Trong các nguyên nhân dẫn đến bệnh suy dinh dưỡng thấp còi, thiếu máu thiếu sắt, nguyên nhân nào liên quan đến chế độ ăn uống?



- Ăn thiếu chất bột đường, chất đạm, chất béo, chất khoáng và vi-ta-min
- Ăn thiếu những thức ăn giàu chất sắt như thịt có màu đỏ, rau có màu xanh đậm, trứng,...
- Ăn quá ít, không đủ theo tiêu chuẩn; chế độ ăn thiếu cân bằng, lành mạnh.



2. Việc làm nào nên làm hoặc không nên làm để phòng tránh bệnh suy dinh dưỡng thấp còi, bệnh thiếu máu, thiếu sắt. Vì sao?



Hình 6



Hình 7

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Hình 6

Việc ở hình 6 là nên làm, vì rửa tay trước khi ăn phòng sống nhiễm giun, tiêu chảy.

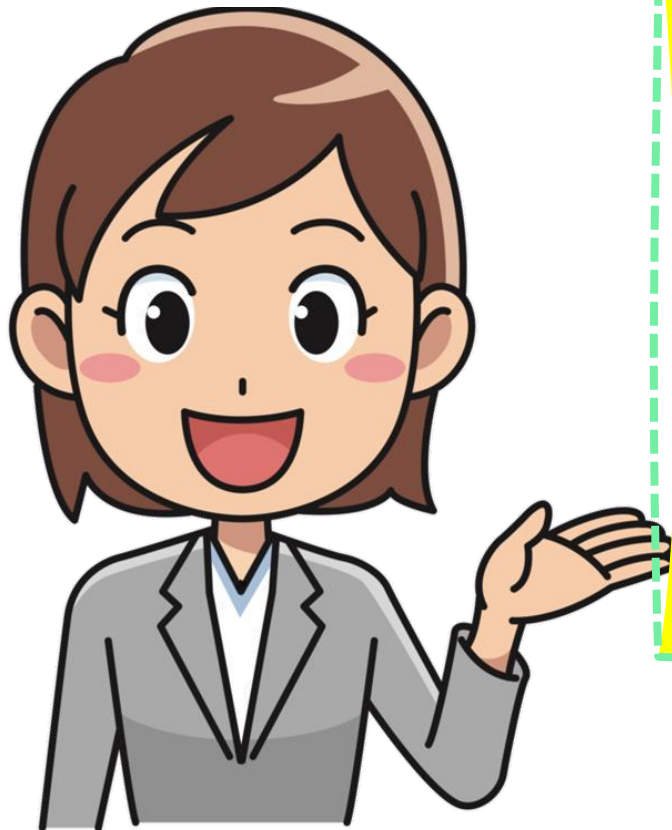
CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Hình 7

Việc ở hình 7 là không nên làm vì bạn sẽ ăn không đủ và sẽ bị thiếu chất dinh dưỡng (đường bột)

**Nêu một số việc khác để phòng,
tránh một số bệnh suy dinh dưỡng
thấp còi, bệnh thiếu máu thiếu sắt**



- Ăn đủ bữa và đủ các nhóm chất dinh dưỡng.
- Vận động cơ thể ít nhất 60 phút mỗi ngày.
- Theo dõi chiều cao và cân nặng cơ thể thường xuyên.
- Gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe nếu cơ thể có dấu hiệu tăng cân hoặc giảm cân quá mức, mệt mỏi,...

VẬN DỤNG



Trò chơi “Ai biết nhiều hơn”

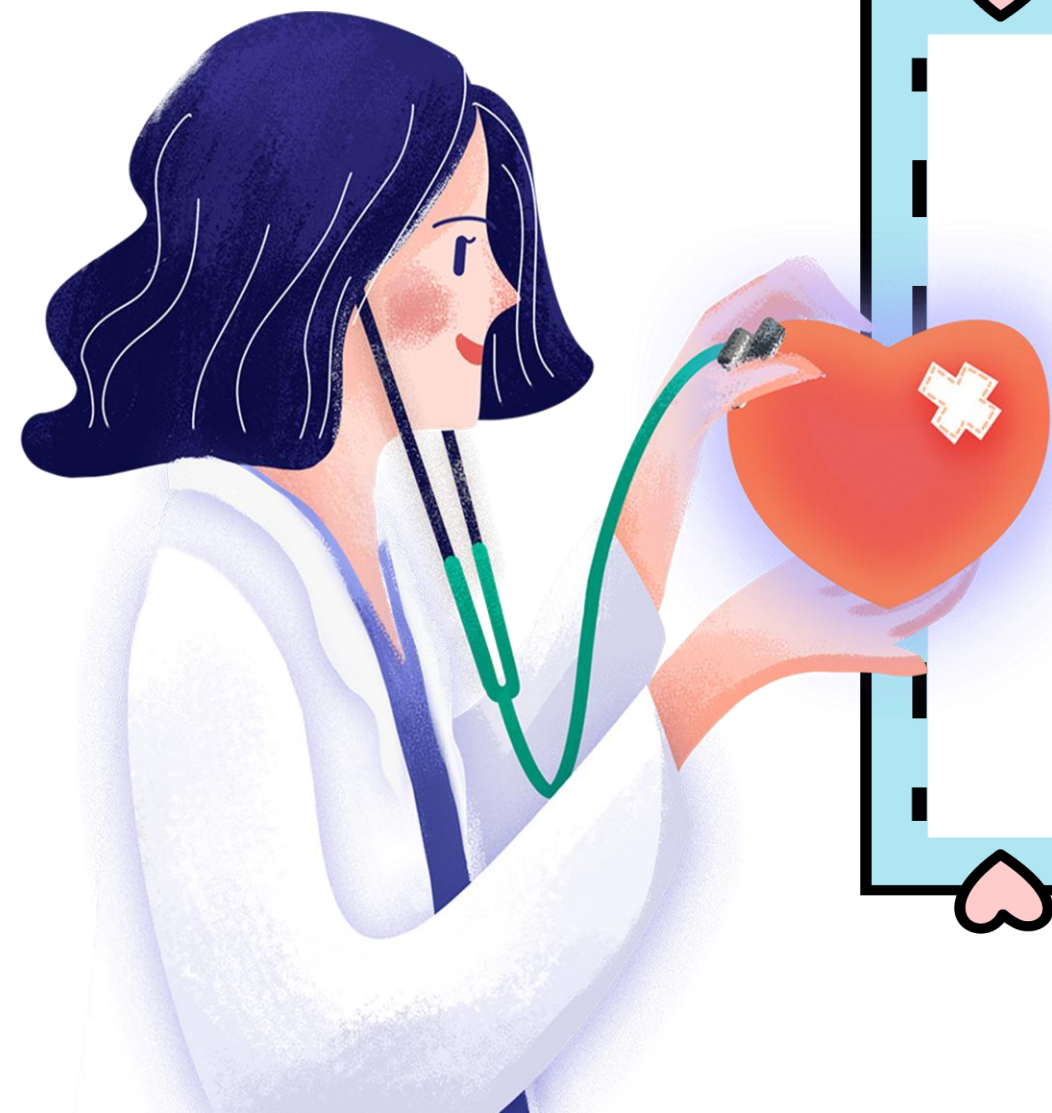


LUẬT CHƠI

- Chia lớp thành các nhóm. Và cùng thi một lượt tổng thời gian 2 phút.
- Các nhóm thi nhau đưa ra những cách phòng tránh để không bị các bệnh thừa, thiếu chất dinh dưỡng. Mỗi lần đưa ra câu đúng sẽ được nhận 1 hoa dán vào vị trí nhóm.
- Sau 2 phút, nhóm nào nhiều hoa nhất nhóm đó thắng cuộc.

**HẾT
GIỜ**

START



DẶN DÓ

1. Ôn lại bài đã học
2. Chuẩn bị bài tiếp theo



**CHÚC CÁC EM
HỌC TỐT**