

Thứ hai ngày 11 tháng 3 năm 2024

KHOA HỌC

Bài 25

Một số bệnh
liên quan đến
dinh dưỡng



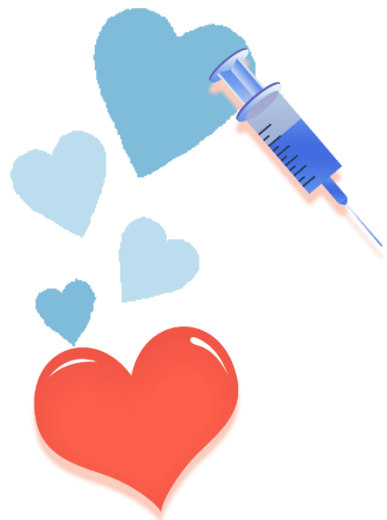
KHOI ĐỘNG



Hãy nói những điều
em biết về bệnh do
thừa hoặc thiếu chất
dinh dưỡng.

- **Bệnh thừa cân béo phì** do ăn thừa chất bột đường, chất béo, chất đạm và cơ thể ít vận động;
- **Bệnh suy dinh dưỡng thấp còi** do ăn thiếu các chất dinh dưỡng; bệnh thiếu máu thiếu sắt do ăn thiếu thức ăn chứa chất sắt.

KHÁM PHÁ



Hoạt động 1:
**Khái niệm bệnh thừa
cân béo phì**



KHÁI NIỆM

Người bị bệnh thừa cân béo phì có cân nặng theo chiều cao lớn hơn cân nặng theo chiều cao chuẩn của độ tuổi. Cơ thể người bệnh có những lớp mỡ nhiều quá mức, tích tụ tại một số bộ phận như dưới cánh tay, bụng, eo, cằm,... Nguyên nhân gây bệnh thường do chế độ ăn uống thừa các chất bột đường, chất béo, chất đạm và ít vận động.



Quan sát hình 1 và cho biết:

- Hình nào thể hiện người thừa cân béo phì. Vì sao em biết?
- Những ai có thể mắc bệnh thừa cân béo phì?



Thảo luận nhóm



Hình b, c, d thể hiện người thừa cân béo phì;
Nhận biết: dựa vào đặc điểm về lớp mỡ trên cơ thể và cân nặng của người trong hình.



**Tất cả mọi người đều
có thể mắc bệnh thừa
cân béo phì**

- Người được coi là béo phì khi **thừa cân nặng tính theo chiều cao**, kèm theo những dấu hiệu về lớp mỡ tại một số vị trí nhất định trên cơ thể;
- Một số trẻ có nhiều chiều cao vượt trội so với chiều cao chuẩn thì cân nặng cũng sẽ theo đó nhiều hơn, tuy nhiên chưa chắc đã phải bệnh thừa cân béo phì, nên không kèm theo các dấu hiệu về lớp mỡ.

Hoạt động 2:
Nguyên nhân
bệnh thừa cân béo phì



Quan sát hình 2 về việc làm của các bạn và cho biết: Thói quen ăn uống, vận động như thế nào có thể dẫn đến bệnh thừa cân béo phì?



Thảo luận nhóm

Hình 2

Nguyên nhân



Thói quen (thường xuyên) ăn nhiều thức ăn hơn tiêu chuẩn dành cho một khẩu phần ăn (quá thừa chất đường, bột chất đạm và chất béo)



Nguyên
nhân

Ăn buổi tối trước khi đi
ngủ, ăn đồ ăn nhanh,
uống nước ngọt có ga.

Nguyên
nhân



Thói quen ít vận
động, thường xuyên
ngồi yên một chỗ.

Nguyên nhân dẫn đến bệnh thường do chế độ ăn uống thừa các chất bột đường, chất béo, chất đạm và ít vận động.



Hoạt động 3:
Một số việc làm phòng tránh
bệnh béo phì thừa cân



**Nêu một số cách phòng
tránh thừa cân béo phì.**



Thảo luận nhóm

Cách phòng tránh thừa cân béo phì



```
graph TD; A[Cách phòng tránh thừa cân béo phì] --> B[Ăn uống điều độ theo khẩu phần ăn.]; A --> C[Thời gian ngồi tĩnh tại xen kẽ với các hoạt động vận động trong ngày.]; A --> D[Ngủ sớm, hạn chế thức khuya, uống nước ngọt có ga.];
```

**Ăn uống
điều độ
theo khẩu
phần ăn.**

**Thời gian ngồi
tĩnh tại xen kẽ
với các hoạt
động vận động
trong ngày.**

**Ngủ sớm,
hạn chế
thức khuya,
uống nước
ngọt có ga.**



Em có biết

- Chế độ dinh dưỡng và vận động có vai trò quan trọng với sự phát triển chiều cao cơ thể. Vận động cơ bắp giúp xương tăng cường hấp thụ can-xi từ thức ăn hằng ngày để xương dài ra, chắc chắn hơn.
- Học sinh tiểu học cần thực hiện hoạt động vận động ít nhất 60 phút mỗi ngày như chơi thể thao, đi bộ, đạp xe,..., làm một số việc nhà phù hợp.



Việt Nam
Bản tóm tắt

Phòng chống thừa cân và béo phì ở trẻ em:

Phân tích toàn cảnh và
các hành động ưu tiên
tại Việt Nam

Tháng 6
2021

NICEF/JN0445448/ Lister

VẬN DỤNG



Lập bảng và theo dõi thực hiện một số hoạt động đó trong ba ngày theo gợi ý:

Hoạt động vận động	Thời gian (phút)		
	Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3
Đi bộ đến trường, về nhà	10	10	?
Quét nhà	5	0	?
Chơi thể thao	0	15	?
?	?	?	?
Tổng	?	?	?

Ví dụ

Hoạt động vận động	Thời gian (phút)		
	Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3
Đi bộ đến trường, về nhà	10	10	10
Quét nhà	5	0	5
Chơi thể thao	0	15	20
Tập thể dục buổi sáng	10	10	10
Tổng	25	35	45



Tính tổng số thời gian hoạt động vận động của em mỗi ngày và so sánh, nhận xét với thời gian vận động cần thiết.

- Chia sẻ với bạn một số thói quen ăn uống, vận động mà em cần thay đổi để phòng tránh bệnh thừa cân béo phì.

Chia sẻ
nhóm đôi



Em cần **vận động cơ thể nhiều** hơn (thường xuyên đi bộ, tập thể dục, chơi thể thao ...) **hạn chế ăn đồ ăn vặt, đồ chiên, rán ...** để có cơ thể cân đối khỏe mạnh.



The image features a central text message in Vietnamese, 'CHÀO TẠM BIỆT VÀ HẸN GẶP LẠI', which translates to 'Temporary Farewell and Meeting Again'. The text is rendered in a bold, red, sans-serif font. Surrounding the text are various medical-themed illustrations: a blue syringe with a heart, a blue bandage with a cross, several red and white capsules, and multiple blue and red hearts of different sizes. On the left side, there is also a clipboard with a checklist and a red heart. The overall design is clean and uses a color palette of red, blue, and white, suggesting a healthcare or medical context.

**CHÀO TẠM BIỆT VÀ
HẸN GẶP LẠI**