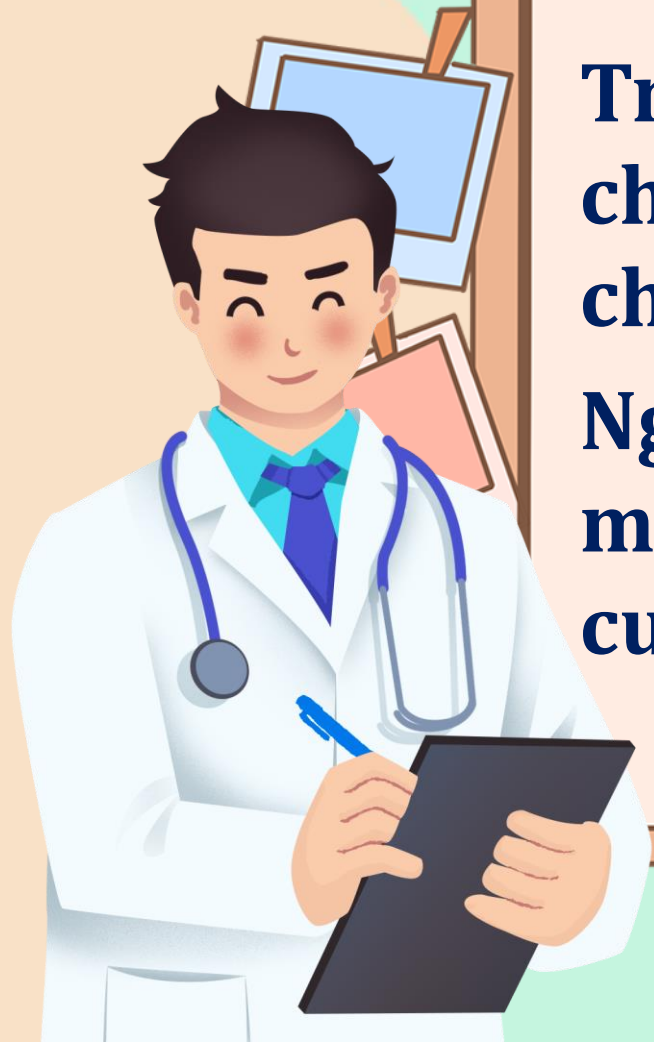




Bài 25:
MỘT SỐ BỆNH
LIÊN QUAN ĐẾN
DINH DƯỠNG
(TIẾT 2)



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

**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.

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

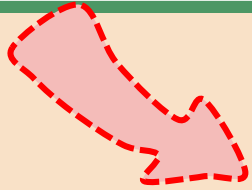


Em có biết

- 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?

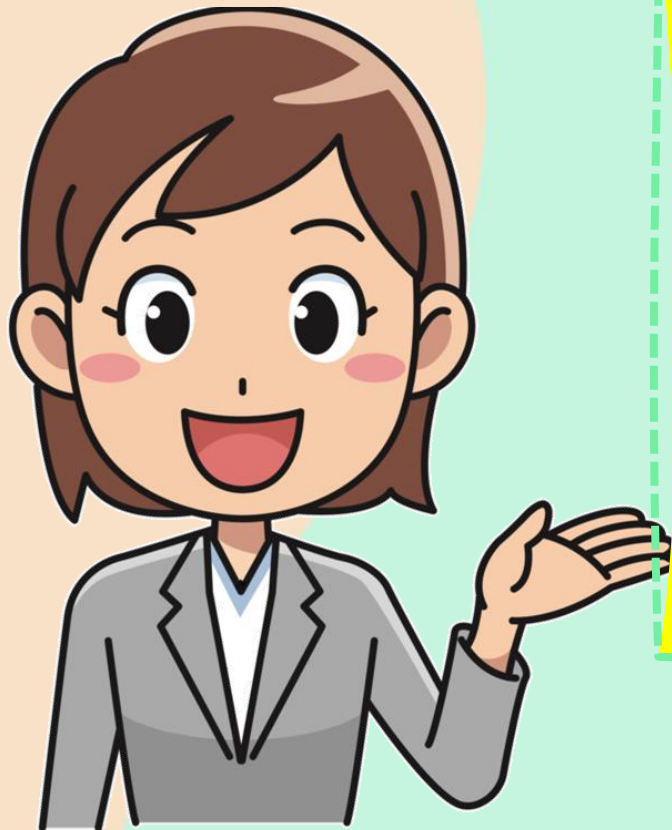


Hình 6



Hình 7

**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,...



**CHÚC CÁC EM
HỌC TỐT**