

KHOA HỌC

Bài 25

Một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng



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.



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?



Hình 2



Thảo luận nhóm

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



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



Thảo luận nhóm

Cách phòng tránh thừa cân béo phì

**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.

- 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.



**CHÀO TẠM BIỆT VÀ
HẸN GẶP LẠI**

