

Thứ...ngày...tháng...năm...

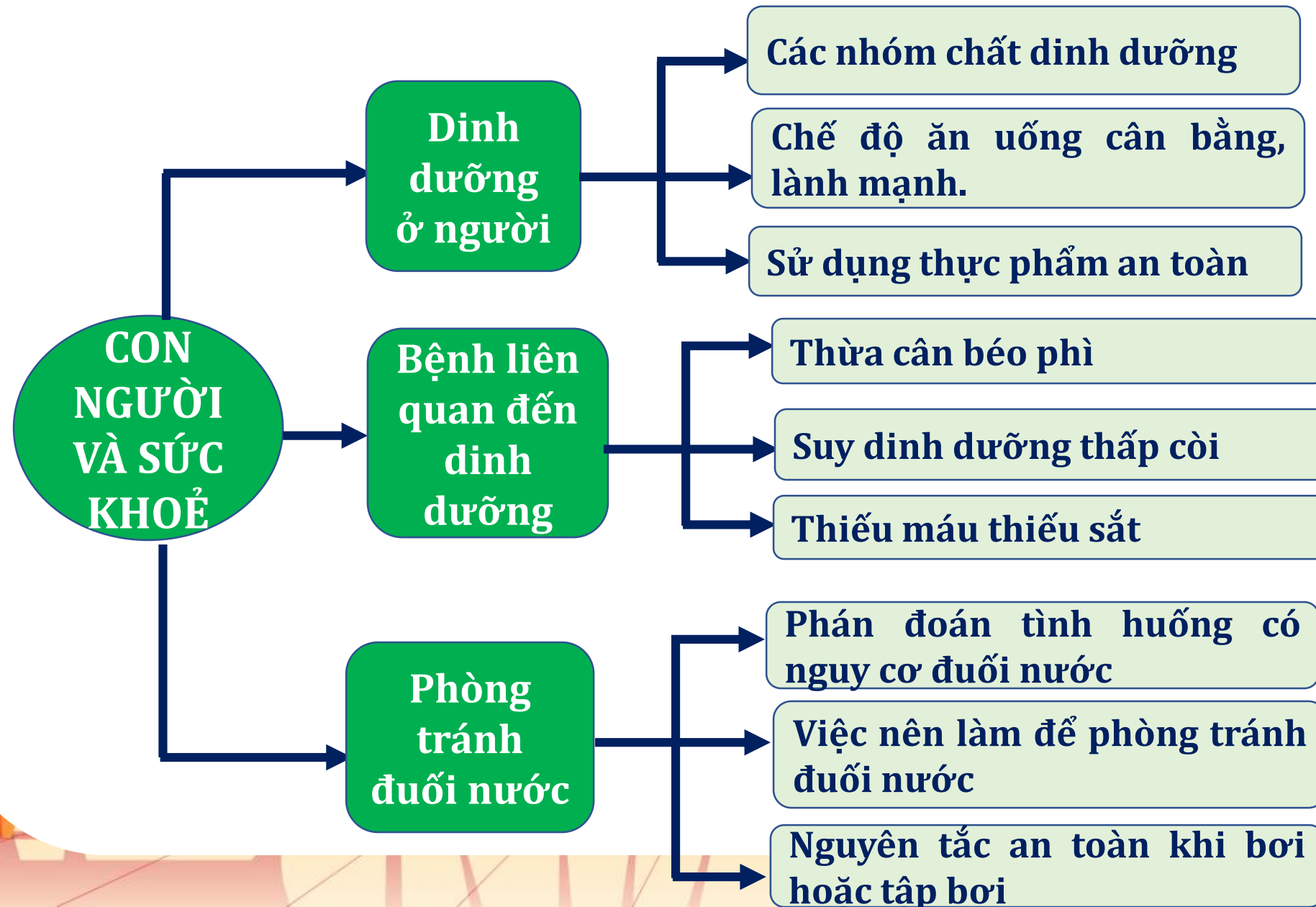
KHOA HỌC

Bài 28:

ÔN TẬP CHỦ ĐỀ CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE



1. Chia sẻ với bạn một số nội dung theo gợi ý ở sơ đồ sau:





- **Nhóm 1: Dinh dưỡng ở con người.**
- **Nhóm 2: Bệnh liên quan đến dinh dưỡng.**
- **Nhóm 3: Phòng tránh đuối nước.**

Dinh dưỡng ở con người.

Các thực phẩm, thức ăn thường được phân chia theo bốn nhóm chất dinh dưỡng: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vi-ta-min và chất khoáng.

Các chất dinh dưỡng giữ vai trò quan trọng đối với mọi hoạt động của cơ thể: cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống, giúp cơ thể phát triển và lớn lên, giữ cho cơ thể khỏe mạnh, chống lại bệnh tật.

Để đảm bảo chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh cần ăn đủ bữa và nên:

- Phối hợp nhiều loại thức ăn.
- Ăn rau xanh, quả chín và uống đủ nước.
- Sử dụng hợp lí thức ăn có nguồn gốc từ động vật và thực vật.
- Sử dụng ít muối và đường.

Bệnh liên quan đến dinh dưỡng.

Một số nguyên nhân dẫn đến bệnh liên quan đến dinh dưỡng như:

- 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.

Để phòng tránh bệnh liên quan đến dinh dưỡng cần:

- 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,...

Thực phẩm an toàn có một số dấu hiệu như:

- Màu sắc tươi; nguồn gốc, xuất xứ sản phẩm rõ ràng;
- Còn trong thời hạn sử dụng;
- Chế biến, bảo quản hợp vệ sinh.

Phòng tránh đuối nước

Để phòng tránh đuối nước: Nên làm:

- Học bơi và bơi ở những nơi an toàn, có phương tiện cứu hộ và người lớn giám sát;
- Thực hiện đúng các quy định về an toàn khi tham gia giao thông đường thủy;
- Che chắn bể chứa nước, rào kín ao, khu vực ngập nước.

Không nên làm:

- Chơi đùa gần, đi bơi ở hồ ao, sông, suối, biển;
- Đi qua, lại gần nơi có dòng nước lớn, các nơi ngập nước.

Chia sẻ với bạn kết quả vận động những người trong gia đình thực hiện một số việc làm để phòng tránh các bệnh:



**THỪA CÂN
BÉO PHÌ**

**SUY
DINH DƯỠNG
THẤP CÒI**

**THIẾU MÁU
THIẾU SẮT**

Để phòng tránh bệnh liên quan đến dinh dưỡng gia đình em đã:



- + 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,...

CHÀO TẠM BIỆT

