

KHOA HỌC

# Một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng

Tiết 3



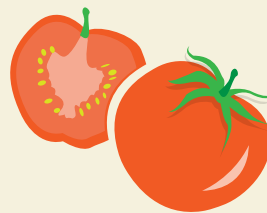
# Yêu cầu cần đạt

## \* Năng lực đặc thù:

- Thực hiện được một số việc làm để phòng tránh một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng và vận động mọi người cũng thực hiện.

\* **Năng lực chung:** năng lực tư duy, giải quyết vấn đề, giao tiếp hợp tác.

\* **Phẩm chất:** chăm chỉ, trách nhiệm.





# KHƠI ĐỘNG





**Các bạn nhỏ trong video đang bị bệnh gì liên quan đến dinh dưỡng? Các bạn ấy nên làm gì để khắc phục?**

VTV1



CHUYÊN ĐỘNG 24

11:15



# LUYỆN TẬP



# 3 Thực hành phòng tránh bệnh liên quan đến dinh dưỡng



Cho biết những việc làm trong hình dưới đây giúp tránh được những bệnh gì. Giải thích vì sao.



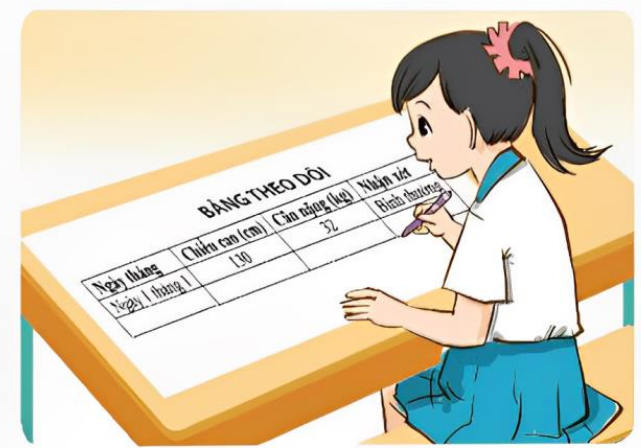
Hình 8



Hình 9



Hình 10



Hình 11

| BẢNG THEO DÕI  |                |               | Nhận xét    |
|----------------|----------------|---------------|-------------|
| Ngày tháng     | Chiều cao (cm) | Cân nặng (kg) | Phân thường |
| Ngày 1 tháng 1 | 1,30           | 32            |             |

# Thảo luận nhóm

Cùng thảo luận với các bạn trong nhóm để biết được các hình ảnh giúp phòng tránh bệnh gì và giải thích vì sao.



Ăn uống đủ chất giúp phòng chống bệnh suy dinh dưỡng, thấp còi hoặc thiếu máu, thiếu sắt



Hình 8



Hình 9



Hình 10

Vận động giúp cơ thể phòng tránh được bệnh béo phì

Bạn theo dõi chiều cao, cân nặng thường xuyên giúp phòng tránh bệnh suy dinh dưỡng thấp còi và bệnh béo phì



Hình 11

**?** Dựa vào bảng “thực đơn” gợi ý, hãy xây dựng một số bữa ăn có lợi cho sức khỏe, phòng tránh một trong các bệnh: suy dinh dưỡng thấp còi, thiếu máu thiếu sắt, thừa cân béo phì.

| <i>Các món thịt, trứng</i>   | <i>Các món tôm, cua, ghẹ</i>   | <i>Các món cá, mực</i>   |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gà luộc</li> <li>2. Thịt lợn xiên nướng</li> <li>3. Bò xào</li> <li>4. Trứng chiên</li> </ol>                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tôm hấp</li> <li>2. Tôm tẩm bột chiên</li> <li>3. Tôm sốt bơ tỏi</li> <li>4. Cua sốt me chua ngọt</li> <li>5. Cua rang muối</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cá xào nấm</li> <li>2. Cá chiên xù</li> <li>3. Mực chiên</li> <li>4. Mực xào hành</li> </ol> |
| <i>Các món rau, canh, hầm</i>  | <i>Các món tráng miệng</i>   | <i>Loại nước</i>   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rau luộc (theo mùa)</li> <li>2. Rau xào (theo mùa)</li> <li>3. Canh cua nấu rau</li> <li>4. Bò hầm rau củ</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sữa chua</li> <li>2. Bánh ngọt</li> <li>3. Kem</li> <li>4. Nước quả tươi</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nước suối</li> <li>2. Nước ngọt</li> <li>3. Nước chanh</li> <li>4. Trà đá</li> </ol>         |

# Thảo luận nhóm

Cùng thảo luận với các bạn trong nhóm và xây dựng thực đơn phù hợp để phòng tránh các bệnh liên quan đến dinh dưỡng



# CÙNG CHIA SẺ

Hội chợ thực đơn  
dinh dưỡng



# Thực đơn dinh dưỡng cho người bị thiếu màu và sắt

## Bữa 1

**Cơm, rau xào, thịt gà  
luộc, trứng chiên,  
nước chanh**

## Bữa 2

**Cơm, bò hầm rau củ,  
cua sốt me và nước  
quả tươi**





# VẬN DỤNG



2

# Thực hiện một số việc để phòng tránh bệnh liên quan đến dinh dưỡng và chia sẻ với bạn



Ăn đủ chất



Tập thể dục

**3**

**Nêu một số việc làm và vận động mọi người trong gia đình cùng thực hiện, phòng tránh các bệnh liên quan đến dinh dưỡng**



Hình 12

# CÙNG CHIA SẺ

Ăn đủ 3 bữa  
trong ngày

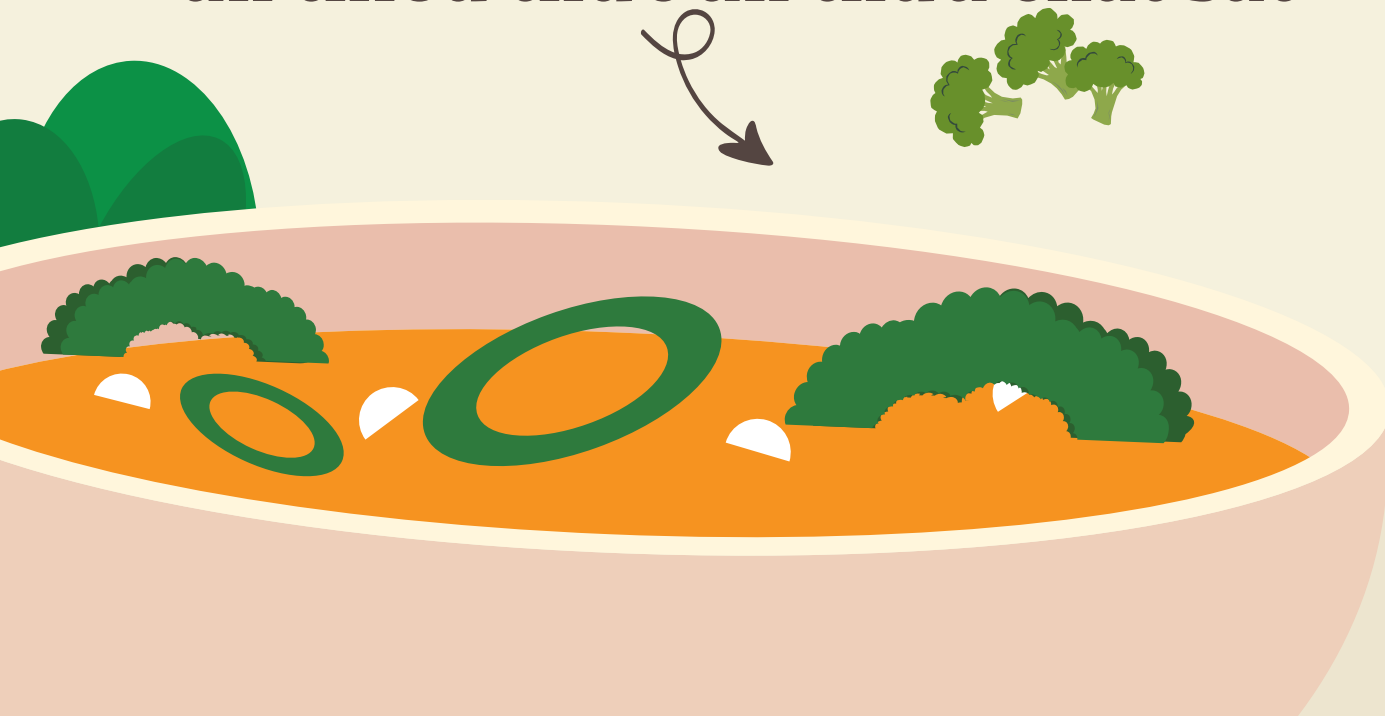
Vận động ít nhất  
60 phút/ngày

Theo dõi chiều  
cao, cân nặng

Gặp bác sĩ nếu  
có vấn đề

# Em đã biết

Một số nguyên nhân dẫn đến bệnh liên quan đến dinh dưỡng như thừa cân, béo phì do ăn thừa nhất 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 thừa chất sắt



# Em đã biết

Để phòng tránh các bệnh liên quan đến dinh dưỡng cần:

- Ăn đủ ba bữa một ngày, đa dạng thức ăn thuộc bốn 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,...

