



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

KHOA HỌC 4

Một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng (tiết 2)



01

KHÔNG ĐÔNG





02

KHÁM PHÁ

HOẠT ĐỘNG 2
BỆNH SUY DINH DƯỠNG THẤP CÒI,
BỆNH THIẾU MÁU THIẾU SẮT

ĐỌC THÔNG TIN

Trẻ em bị bệnh suy dinh dưỡng, thấp còi có chiều cao, cân nặng chuẩn cùng độ tuổi. 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 hình 3 đến hình 5 và cho biết:

- Bạn trong hình có thể mắc bệnh gì?
- Nêu tên và một số dấu hiệu của bệnh đó?

Bạn này thấp và nhẹ cân hơn tiêu chuẩn



Hình 3

Cô thấy em chưa tập trung nghe khi cô giao bài tập.

Dạ vâng, em thấy chóng mặt ạ



Hình 4

Bệnh thiếu máu thiếu sắt làm cháu bị chóng mặt ạ?

Đúng rồi chị! Trẻ em thiếu máu thiếu sắt còn có biểu hiện da xanh, hay mệt, khó tập trung.



Hình 5

**THẢO LUẬN
NHÓM ĐÔI**

**Hình 3. Bạn trong hình mắc
bệnh suy dinh dưỡng thấp còi**

**Bệnh suy dinh dưỡng thấp còi:
Thấp, nhẹ cân hơn tiêu chuẩn**



Hình 3

Hình 4, 5. Bệnh thiếu máu thiếu sắt

Bệnh thiếu máu thiếu sắt: chóng mặt, da xanh, hay mệt, khó tập trung.



Hình 4

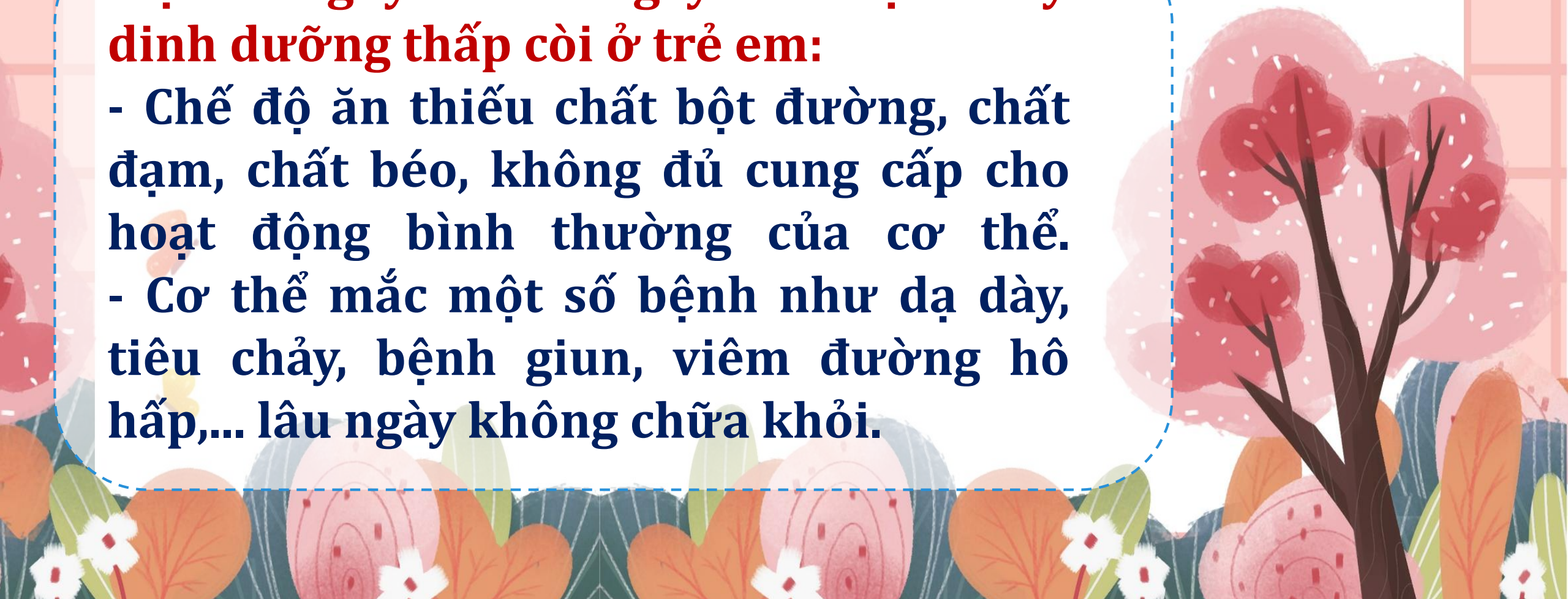


Hình 5

2. Đọc thông tin và cho biết nguyên nhân nào dẫn đến bệnh suy dinh dưỡng thấp còi, bệnh thiếu máu thiếu sắt.

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 khỏi.



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,...
- Ăn quá ít, không đủ theo tiêu chuẩn; chế độ ăn thiếu cân bằng, lành mạnh.
- Cơ thể mắc một số bệnh mãn tính như viêm ruột, viêm dạ dày,... hoặc bị nhiễm giun móc.



**3. Theo em, cần làm gì để
phòng tránh bệnh suy
dinh dưỡng thấp còi,
bệnh thiếu máu thiếu sắt?**





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?

- Chế độ ăn thiếu chất bột đường, chất đạm, chất béo, không đủ cung cấp cho hoạt động bình thường của cơ thể.
- Chế độ 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.



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.



THẢO LUẬN NHÓM ĐÔI



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



Sao không ăn
cơm thế con?

Con không ăn cơm
tối, con sợ béo lắm.

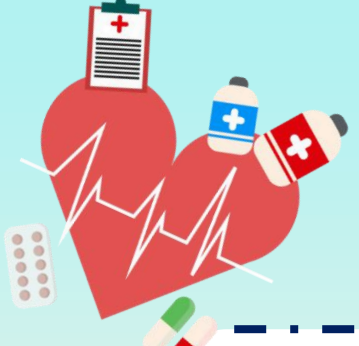
Hình 7



Hình 6

Rửa tay trước khi ăn là việc nên làm.

Để đảm bảo vệ sinh tránh mắc bệnh dạ dày, tiêu chảy, nhiễm giun, ...



**Kiêng ăn là việc
không nên làm.**

**Vì ăn kiêng sẽ bị thiếu
chất dinh dưỡng dễ mắc
các bệnh thiếu máu,...**

Sao không ăn
cơm thế con?

Con không ăn cơm tối,
con sợ béo lắm.



Hình 7



Nêu một số việc làm khác để phòng tránh bệnh suy dinh dưỡng thấp còi, bệnh 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 biệt bổ sung thức ăn giàu chất sắt trong gia đoạn dậy thì.



VẬN DỤNG

**Thực hành ăn đa dạng,
ăn đủ nhóm chất dinh dưỡng.**

**Chúc các em
học tốt!**