

# 18

## THỨC ĂN, ĐỒ UỐNG CÓ LỢI CHO SỨC KHOẺ

Hãy cùng tìm hiểu về:

- Một số thức ăn, đồ uống có lợi và không có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.
- Sự cần thiết phải thay đổi thói quen ăn uống không có lợi cho sức khoẻ.



Hãy kể tên một số thức ăn, đồ uống mà bạn thích.

### 1 Một số thức ăn, đồ uống có lợi



Kể tên thức ăn, đồ uống có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh trong hình dưới đây.





Kể thêm một số thức ăn, đồ uống có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.

**Em có biết?**

Uống đủ nước giúp tiêu hoá thức ăn thuận lợi và tránh táo bón; tuần hoàn máu tốt hơn; hỗ trợ não hoạt động tốt, tăng cường trí nhớ.

**2 Một số thức ăn, đồ uống không có lợi**



Nêu tên thức ăn, đồ uống không có lợi nếu thường xuyên sử dụng nhiều đối với các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.



Kể thêm một số thức ăn, đồ uống không có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.

### Em có biết?

Thường xuyên ăn các thức ăn chứa nhiều dầu, mỡ sẽ gây đầy bụng, khó tiêu hoá; làm tăng huyết áp;...

Thường xuyên ăn mặn sẽ có thể bị viêm loét dạ dày, gây suy tim và đột quỵ.

Uống nước ngọt nhiều sẽ dẫn tới đầy hơi, khó tiêu hoá, tăng lượng mỡ thừa và có nguy cơ mắc bệnh béo phì, các bệnh về tim mạch,...



1. Theo dõi việc ăn, uống hằng ngày và trao đổi với bạn về thức ăn, đồ uống mà em:

- Thường xuyên sử dụng.
- Thỉnh thoảng sử dụng.
- Không sử dụng.

2. Em cần thay đổi thói quen ăn uống nào để có lợi cho sức khoẻ?



Em sẽ khuyên bạn như thế nào trong tình huống dưới đây?

*Mình thường xuyên ăn bánh mì kẹp thịt và uống nước ngọt.*



*Các bạn nhớ ăn nhiều loại rau, trái cây, thịt, cá, các loại hạt,...; uống đủ nước để có lợi cho sức khoẻ nhé!*

# 19

## MỘT SỐ CHẤT CÓ HẠI ĐỐI VỚI CÁC CƠ QUAN TIÊU HOÁ, TUẦN HOÀN, THẦN KINH

Hãy cùng nhau:

- Tìm hiểu thông tin về tác hại của thuốc lá, rượu, ma tuý đối với các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.
- Nêu cách phòng tránh tác hại của thuốc lá, rượu, ma tuý.

### 1 Tìm hiểu về tác hại của thuốc lá, rượu, ma tuý đối với các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh



1. Lựa chọn một trong các nội dung dưới đây:

- Tác hại của thuốc lá đến cơ quan tiêu hoá hoặc tuần hoàn.
- Tác hại của rượu đến cơ quan tiêu hoá hoặc thần kinh.
- Tác hại của ma tuý đến cơ quan thần kinh hoặc tuần hoàn.

2. Thu thập thông tin.

