

Bài 13.

PHÒNG BỆNH BÉO PHÌ

1. Đánh dấu × vào trước câu trả lời đúng nhất.

a) Những dấu hiệu nào cho biết một em bé đã bị béo phì ?

- Có cân nặng hơn mức trung bình so với chiều cao và tuổi là 20%.
- Có những lớp mỡ quanh đùi, cánh tay trên, vú và cằm.
- Bị hụt hơi khi gắng sức.
- Cả ba dấu hiệu trên.

b) Tác hại của bệnh béo phì là gì ?

- Mất thoải mái trong cuộc sống.
- Giảm hiệu suất lao động và sự lanh lợi trong công việc.
- Có nguy cơ bị bệnh tim mạch, huyết áp cao, tiểu đường, sỏi mật,...
- Cả ba ý trên.

c) Nguyên nhân nào gây ra bệnh béo phì ?

- Ăn quá nhiều.
- Hoạt động quá ít.
- Mỡ trong cơ thể tích tụ ngày càng nhiều.
- Cả ba ý trên.

d) Cần phải làm gì khi bị bệnh béo phì ?

- Giảm ăn vặt, giảm lượng cơm, tăng thức ăn ít năng lượng.
- Ăn đủ đạm, đủ vi-ta-min và chất khoáng.
- Đi khám bệnh để tìm đúng nguyên nhân và được điều trị đúng.
- Cả ba việc làm trên.

2. Bạn cần phải làm gì để phòng tránh bệnh béo phì ?

.....

.....

.....