

Bài 12

Phòng một số bệnh do thiếu chất dinh dưỡng



Kể tên một số bệnh do thiếu chất dinh dưỡng mà bạn biết.



1 Trẻ bị còi xương,
suy dinh dưỡng

2 Người bị bệnh bướu cổ



"Thi kể tên một số bệnh do thiếu :

- Chất đạm ;
- I-ốt ;
- Vi-ta-min D ;
- Vi-ta-min A ;
- ..."



Nêu các biện pháp phòng bệnh suy dinh dưỡng mà bạn biết.

Đố bạn,
có những
cách nào
để cơ thể
không bị
thiếu
vi-ta-min A ?

Làm thế nào để phát
hiện được bệnh suy
dinh dưỡng ở em bé ?

Phải thường xuyên
theo dõi cân nặng
của em bé.



3



Cơ thể con người cần được cung cấp đủ chất dinh dưỡng và năng lượng để đảm bảo phát triển bình thường và phòng chống bệnh tật.

Trẻ em nếu không được ăn đủ lượng và đủ chất, đặc biệt thiếu chất đạm sẽ bị suy dinh dưỡng ; thiếu vi-ta-min A, mắt nhìn kém, có thể dẫn đến mù lòa ; thiếu i-ốt, cơ thể phát triển chậm, kém thông minh, dễ bị bướu cổ ; thiếu vi-ta-min D sẽ bị còi xương ;...

Nếu phát hiện trẻ bị các bệnh do thiếu chất dinh dưỡng thì phải điều chỉnh thức ăn cho hợp lý và nên đưa trẻ đến bệnh viện để khám và chữa trị.