



## Bài 18-19

## Ôn tập : Con người và sức khoẻ



1. Trong quá trình sống, con người lấy những gì từ môi trường và thải ra môi trường những gì ?
2. Kể tên các nhóm chất dinh dưỡng mà cơ thể cần được cung cấp đầy đủ và thường xuyên.
3. Kể tên và nêu cách phòng tránh một số bệnh do thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng và bệnh lây qua đường tiêu hoá.
4. Nên và không nên làm gì để phòng tránh tai nạn đuối nước ?





Theo dõi và ghi lại tên thức ăn, đồ uống hằng ngày của bạn vào vở theo mẫu sau :

Thời gian	Tên thức ăn, đồ uống						
	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy	Chủ nhật
<b>Sáng</b>							
<b>Trưa</b>							
<b>Chiều</b>							

Nhận xét xem các bữa ăn trong tuần có sử dụng nhiều loại thức ăn không.



“Ai chọn thức ăn hợp lí?”





Bạn hãy ghi lại và trang trí bảng 10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lí (do Bộ Y tế ban hành) để nói với gia đình thực hiện.

## 10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÍ

1. Ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món.
2. Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Cho trẻ ăn bổ sung hợp lí và tiếp tục cho bú tới 18 - 24 tháng.
3. Ăn thức ăn giàu đạm với tỉ lệ cân đối giữa nguồn đạm thực vật và động vật. Tăng cường ăn đậu phụ và cá.
4. Sử dụng chất béo ở mức hợp lí, chú ý phối hợp giữa mỡ, dầu thực vật ở tỉ lệ cân đối. Ăn thêm vừng, lạc.
5. Sử dụng muối i-ốt, không ăn mặn.
6. Ăn thức ăn sạch và an toàn, ăn nhiều rau, củ và quả chín hằng ngày.
7. Uống sữa đậu nành. Tăng cường ăn các thức ăn giàu can-xi như sữa, các sản phẩm của sữa, cá con,...
8. Dùng nước sạch để chế biến thức ăn. Uống đủ nước chín hằng ngày.
9. Duy trì cân nặng ở "mức tiêu chuẩn".
10. Thực hiện nếp sống lành mạnh, năng động, hoạt động thể lực đều đặn. Không hút thuốc lá. Hạn chế uống bia, rượu, ăn ngọt.