

BÀI 13 PHÒNG BỆNH BÉO PHÌ

MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể :

- Nhận biết dấu hiệu và tác hại của bệnh béo phì.
- Nêu nguyên nhân và cách phòng bệnh béo phì.
- Có ý thức phòng tránh bệnh béo phì. Xây dựng thái độ đúng đối với người béo phì.

ĐỒ DÙNG DẠY - HỌC

- Hình trang 28, 29 SGK.
- Phiếu học tập.

HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC

Thông tin cho giáo viên về bệnh béo phì

1. Nguyên nhân gây béo phì (về mặt dinh dưỡng)

- Ăn quá mức cần thiết và ít thay đổi món ăn ;
- Tỷ lệ mỡ và thức ăn béo cao ;
- Hoạt động thể lực ít ;

2. Tác hại của bệnh béo phì

a) Mất sự thoải mái trong cuộc sống

- Khó chịu về mùa hè ;
- Hay có cảm giác mệt mỏi chung toàn thân ;
- Hay nhức đầu, buồn tê ở hai chân.

b) Giảm hiệu suất lao động và sự lanh lợi trong sinh hoạt

- Chậm chạp ;
- Dễ bị tai nạn xe cộ, lao động.

c) *Nguy cơ* : Tỷ lệ bệnh tật cao :

- Tăng lượng cholesterol trong máu ;
- Tăng huyết áp ;
- Tăng tỉ lệ đái đường ;
- Tăng bị sỏi mật.

3. Cách phòng tránh béo phì

a) *Giữ một chế độ ăn khoa học*

- Không quá nhiều chất béo ;
- Đủ chất đạm ;
- Đủ chất dinh dưỡng ;
- Đủ vi-ta-min ;
- Đủ chất khoáng ;
- Không uống rượu, không uống quá nhiều bia.

b) *Thường xuyên tập luyện, lao động thể lực*

c) *Cần thay đổi khẩu phần ăn trong tuần*

d) *Tăng năng lượng tiêu hao* bằng lao động thể lực, thể dục, thể thao, luyện tập.

4. Điều trị : Khẩu phần ít chất béo, giàu chất xơ, đủ đạm, vi-ta-min, chất khoáng, đủ nước và 6g muối/ngày.

Hoạt động 1 : TÌM HIỂU VỀ BỆNH BÉO PHÌ

* *Mục tiêu :*

- Nhận dạng dấu hiệu béo phì ở trẻ em.
- Nêu được tác hại của bệnh béo phì.

* *Cách tiến hành :*

Bước 1 : Làm việc theo nhóm

- GV chia nhóm và phát phiếu học tập.
- HS làm việc với phiếu học tập theo nhóm. Dưới đây là nội dung của phiếu học tập :

Phiếu học tập

1. Theo bạn, dấu hiệu nào dưới đây không phải là béo phì đối với trẻ em ?

- a) Có những lớp mỡ quanh đùi, cánh tay trên, vú và cằm.
- b) Mặt với hai má phúng phính.
- c) Cân nặng trên 20% hay trên số cân trung bình so với chiều cao và tuổi của em bé.
- d) Bị hụt hơi khi gắng sức.

2. Hãy chọn ý đúng nhất

2.1. Người bị béo phì thường mất sự thoải mái trong cuộc sống thể hiện :

- a) Khó chịu về mùa hè.
- b) Hay có cảm giác mệt mỏi chung toàn thân.
- c) Hay nhức đầu, buồn té ở hai chân.
- d) Tất cả những ý trên.

2.2. Người bị béo phì thường giảm hiệu suất lao động và sự lanh lợi trong sinh hoạt biểu hiện :

- a) Chậm chạp.
- b) Ngại vận động.
- c) Chóng mệt mỏi khi lao động.
- d) Tất cả những ý trên.

2.3. Người bị béo phì có nguy cơ bị :

- a) Bệnh tim mạch.
- b) Huyết áp cao.
- c) Bệnh tiểu đường.
- d) Bị sỏi mật.
- e) Tất cả các bệnh trên.

Bước 2 : Làm việc cả lớp

Đại diện các nhóm trình bày kết quả làm việc của nhóm mình. Các nhóm khác bổ sung.

Đáp án :

Câu 1 : b.

Câu 2 : 2.1.d ; 2.2.d ; 2.3.e

Kết luận

- Một em bé có thể được xem là béo phì khi :
 - + 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.
- Tác hại của bệnh béo phì :
 - + Người bị béo phì thường mất sự thoải mái trong cuộc sống.
 - + Người bị béo phì thường giảm hiệu suất lao động và sự lanh lợi trong sinh hoạt.
 - + Người bị béo phì có nguy cơ bị bệnh tim mạch, huyết áp cao, bệnh tiểu đường, sỏi mật,...

Hoạt động 2 : THẢO LUẬN VỀ NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH PHÒNG BỆNH BÉO PHÌ

* *Mục tiêu* : Nêu được nguyên nhân và cách phòng bệnh béo phì.

* *Cách tiến hành* :

- GV nêu câu hỏi cho cả lớp thảo luận :
 - + Nguyên nhân gây nên béo phì là gì ?
 - + Làm thế nào để phòng tránh béo phì ?
 - + Cần phải làm gì khi em bé hoặc bản thân bạn bị béo phì hay có nguy cơ bị béo phì ? (Để gợi ý cho HS trả lời các câu hỏi trên, GV có thể cho HS quan sát các hình trang 29 SGK).
- Sau các ý kiến phát biểu của HS, GV có thể giảng thêm :
 - + Hầu hết các nguyên nhân gây béo phì ở trẻ em là do những thói quen

không tốt về mặt ăn uống, chủ yếu là do bố mẹ cho ăn quá nhiều, ít vận động.

+ Khi đã bị béo phì, cần :

- Giảm ăn vặt, giảm lượng cơm, tăng thức ăn ít năng lượng (ví dụ các loại rau, quả). Ăn đủ đạm, vi-ta-min và chất khoáng.
- Đi khám bác sĩ càng sớm càng tốt để tìm đúng nguyên nhân gây béo phì để điều trị hoặc nhận được lời khuyên về chế độ dinh dưỡng hợp lí.
- Khuyến khích em bé hoặc bản thân mình phải năng vận động, luyện tập thể dục, thể thao.

Hoạt động 3 : ĐÓNG VAI

* *Mục tiêu* : Nêu nguyên nhân và cách phòng bệnh do ăn thừa chất dinh dưỡng.

* *Cách tiến hành* :

Bước 1 : Tổ chức và hướng dẫn

GV chia nhóm và giao nhiệm vụ cho các nhóm : mỗi nhóm thảo luận và tự đưa ra một tình huống dựa trên gợi ý của GV. Ví dụ :

– Tình huống 1 :

Em của bạn Lan có nhiều dấu hiệu bị béo phì. Sau khi học xong bài này, nếu là Lan, bạn sẽ về nhà nói gì với mẹ và bạn có thể làm gì để giúp em mình ?

– Tình huống 2 :

Nga cân nặng hơn những người bạn cùng tuổi và cùng chiều cao nhiều. Nga đang muốn thay đổi thói quen ăn vặt, ăn và uống đồ ngọt của mình. Nếu là Nga, bạn sẽ làm gì, nếu hàng ngày trong giờ ra chơi, các bạn của Nga mời Nga ăn bánh ngọt hoặc uống nước ngọt ?

Bước 2 : Làm việc theo nhóm

- Các nhóm thảo luận đưa ra tình huống.
- Nhóm trưởng điều khiển các bạn phân vai theo tình huống nhóm đã đề ra.
- Các vai hội ý lời thoại và diễn xuất. Các bạn khác góp ý kiến.

Bước 3 : Trình diễn

HS lên đóng vai, các HS khác theo dõi và đặt mình vào địa vị nhân vật trong tình huống nhóm bạn đưa ra và cùng thảo luận để đi đến lựa chọn cách ứng xử đúng.