**BÀI 5:** **SUY DINH DƯỠNG**

|  |
| --- |
| **Mục tiêu bài học:*** *Sau bài học, học sinh nắm được:*
* *Thế nào là suy dinh dưỡng ở trẻ em dưới 5 tuổi và ở trẻ lứa tuổi học đường*
* *Biết cách sử dụng phần mềm trên trang web để tự tính chỉ số Khối cơ thể (BMI), qua đó đánh giá tình trạng dinh dưỡng của mình và cho bạn bè.*
* *Biết cách nguyên nhân và tác hại của suy dinh dưỡng*
* *Biết một số biện pháp để phòng chống suy dinh dưỡng*
 |
| **Chuẩn bị:** * *Các tranh ảnh minh họa (phóng to nếu có điều kiện).*
* *HS chuẩn bị tranh, ảnh về các bệnh do ăn thiếu chất dinh dưỡng*
 |
| **Nội dung bài học:*** *Giới thiệu bài học*
* *Suy dinh dưỡng Protein ở trẻ em dưới 5 tuổi.*
* *Suy dinh dưỡng ở trẻ em trong độ tuổi đến trường (trên 5 tuổi)*
* *Thiếu năng lượng trường diễn ở người lớn*
* *Tổng kết bài học*
 |

* 1. **Giới thiệu bài học**
* Hàng ngày nếu chỉ ăn cơm với rau là ăn thiếu chất dinh dưỡng. Điều đó không chỉ gây cho chúng ta cảm giác mệt mỏi mà còn là nguyên nhân gây nên rất nhiều căn bệnh khác. Các em học bài hôm nay để biết điều đó.
* Đọc to mục tiêu bài học

  Nếu chỉ ăn cơm với rau trong thời gian dài em cảm thấy thế nào?

* + 1. **Tìm hiểu Suy dinh dưỡng Protein ở trẻ em dưới 5 tuổi.**
* *GV tiến hành hoạt động cả lớp theo định hướng sau:*
* Hoạt động cả lớp: Yêu cầu HS quan sát hình minh hoạ:

Em bé trong hình bị bệnh gì ?

 Những dấu hiệu nào cho em biết bệnh mà người đó mắc phải ?

* HS nêu – HS nhận xét

HS

* **GV kết luận:** (vừa nói vừa chỉ hình)
* Em bé trong Hình 1 bị bệnh suy dinh dưỡng, còi xương. Cơ thể rất gầy và yếu, chỉ có da bọc xương. Đó là dấu hiệu của bệnh suy dinh dưỡng suy kiệt.
* **Vậy Suy dinh dưỡng là tình trạng không được cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng, đặc biệt là chất Protein để đảm bảo cho sự phát riển bình thường của cơ thể. Trẻ em dưới 5 tuổi Suy dinh dưỡng – Protein năng lượng, gọi tắt là “Suy dinh dưỡng.”**

 Liên hệ: nếu nhà các em có em bé dưới 5 tuổi hằng ngày các em cần làm gì để giúp em mình không bị suy dinh dưỡng?

* **GV:** Chăm sóc em, nhắc nhở bố mẹ:
* Theo dõi sự phát triển của bé thường xuyên bằng biểu đồ phát triển.
* Cho bé ăn bổ sung đủ lượng, đủ chất, cân đối với đầy đủ 4 nhóm thực phẩm (Đạm; Tinh bột; Chất béo; Vitamin và muối khoáng).
* GV nhận xét - Liên hệ gia đình.
	+ 1. **Tìm hiểu Suy dinh dưỡng ở trẻ em trong độ tuổi đến trường (trên 5 tuổi)**
* Hàng ngày nếu các em có chế độ ăn uống và rèn luyện thể lực không hợp lý, các em dễ bị thiếu hoặc thừa dinh dưỡng. Cả 2 trường hợp (thiếu và thừa dinh dưỡng) đều không tốt cho sức khỏe phải không các em? Bây giờ chúng ta cùng tìm hiểu tiếp thế nào là suy dinh dưỡng, nguyên nhân của bệnh suy dinh dưỡng:
1. ***Thế nào là suy dinh dưỡng:***
* Là tình trạng cơ thể không được cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng, đặc biệt là chất protein để đảm bảo cho sự phát triển bình thường của cơ thể.
* **Cách tính chỉ số BMI như sau:**

 Hãy nêu những biểu hiện của suy dinh dưỡng? HS trả lời - nhận xét

* **GVKL:** Suy dinh dưỡng là tình trạng không được cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng, đặc biệt là chất Protein để đảm bảo cho sự phát riển bình thường của cơ thể.
* GV cho HS nhắc lại

 Làm thế nào để biết mình có bị suy dinh dưỡng hay không?

* GV nói muốn biết mình có bị suy dinh dưỡng hay không chúng ta cần phải kiểm tra để biết được điều đó. Bây giờ cô sẽ hướng dẫn các em cách tính chỉ số BMI.
* GV đọc cho HS ghi số đo chiều cao, cân nặng của từng HS và hướng dẫn HS cách tính chỉ số BMI.
* HD học sinh cách tình chỉ số BMI trên trang Web
* GV kiểm tra kết quả và nhận xét với HS ở mức gầy hoặc rất gầy phải có chế độ ăn uống đủ lượng và đủ chất; HS ở mức béo cần có chế độ ăn uống hợp lí và thường xuyên theo dõi cân nặng .....
1. ***Nguyên nhân của bệnh suy dinh dưỡng.***
* Ăn uống thiếu cả về số lượng và chất lượng.
* Ốm đau kéo dài như hậu quả của các đợt ỉa chảy, viêm phổi, sởi.
* Bị suy dinh dưỡng trong thời kỳ bào thai: đẻ ra đã bị nhẹ cân (dưới 2,5kg).

 Trẻ em bị suy dinh dưỡng thường có biểu hiện gì?

* HS trả lời (Phát triển chậm, suy dinh vừa biểu hiện cơ thể thấp, bé, nhẹ cân; suy dinh dưỡng nặng có thể bị teo cơ .... )
* Những nguyên nhân nào làm cho cơ thể chúng ta có nguy cơ bị suy dinh dưỡng? (Do ăn uống không đủ cả về số lượng và chất lượng, ....)
* GV NX nguyên nhân của bệnh suy dinh dưỡng.
* GV nhận xét, kết luận Cho HS nhắc lại ***Nguyên nhân bệnh suy dinh dưỡng***.
1. ***Tác hại của bệnh suy dinh dưỡng***

 Các em hãy cho biết suy dinh dưỡng gây những tác hại gì?

* HS nêu (hay mệt mỏi, học tập và lao động hay mệt mỏi, dễ mắc các bệnh, khi mắc bệnh thì dễ bị trầm trọng thêm do sức đề kháng kém ….
* GV liên hệ giáo dục HS.
1. ***Cách phòng chống suy dinh dưỡng***
* **GV:** Có chế độ ăn uống hợp lí: đủ về số lượng và chất lượng, cân đối các chất dinh dưỡng‎‎.

Để điều chỉnh và khắc phục tình trạng suy dinh dưỡng chúng ta cần phải làm gì?

Hãy nêu cách phòng chống suy dinh dưỡng?

* GV nhận xét, liên hệ giáo dục HS nếu chế độ ăn uống và rèn luyện thể lực không hợp lý, các bạn dễ bị thiếu hoặc thừa dinh dưỡng.
	+ 1. **Tìm hiểu Thiếu năng lượng trường diễn ở người lớn:**
* **GV:**
* Không phải chỉ có trẻ nhỏ mà cả bố mẹ và người lớn trong gia đình đều có thể bị thiếu dinh dưỡng, nếu ăn uống không đầy đủ và hợp lý. Thiếu năng lượng ở người lớn là kết quả thiếu cân bằng giữa năng lượng ăn vào và năng lượng tiêu hao (do lao động thể lực nhiều, tiêu hao nhiều năng lượng, trong khi đó lượng ăn vào không đủ…)
* Thiếu năng lượng trường diễn có biểu hiện gầy, mặc dù có thể sinh hoạt vẫn bình thường. Người bị thiếu năng lượng trường diễn lao động hay mệt mỏi, dễ mắc các bệnh, khi mắc bệnh thì dễ bị trầm trọng thêm do sức đề kháng kém. Bà mẹ bị thiếu năng lượng trường diễn dễ đẻ ra đứa con nhẹ cân (gọi là suy dinh dưỡng bào thai).
* Để xem bố mẹ và những người lớn trong gia đình có bị thiếu dinh dưỡng không, ta sử dụng một chỉ số gọi là chỉ số “khối cơ thể” (viết tắt là BMI) để theo dõi nhằm giúp tìm biện pháp chăm sóc dinh dưỡng, sức khỏe và chế độ nghỉ ngơi phù hợp.
	+ 1. **Tổng kết bài học**
* GV yêu cầu HS nêu lại nội dung bài học.
* GV nhận xét giờ học, tuyên dương những HS tích cực tham gia xây dựng bài, nhắc nhở HS còn chưa chú ý.
* GV nhắc HS áp dụng những điều đã học vào thực tế cuộc sống hằng ngày.
* **Dặn HS** về nhà luôn nhắc nhở các các thành viên trong gia đình phải ăn đủ chất, phòng và chống các bệnh do ăn thiếu chất dinh dưỡng - suy dinh dưỡng.
* Kiểm tra học sinh bằng các câu hỏi trắc nghiệm