



PHÒNG BỆNH BÉO PHÌ



Bài 1

Nguyên nhân gây béo phì là?

- ☐ A. Ăn quá nhiều, hoạt động quá ít.
- ☐ B. Tập luyện thể thao thường xuyên.
- ☐ C. Ăn uống không đủ chất dinh dưỡng.
- ☐ D. Ăn đủ các chất dinh dưỡng.



Người béo phì có nguy cơ bị:

- ☐ A. Mắt nhìn kém, chảy máu chân răng.
- ☐ B. Tim mạch, huyết áp cao, tiểu đường.
- ☐ C. Kém thông minh, bướng bỉnh.
- ☐ D. Còi xương, suy dinh dưỡng.



Muốn phòng bệnh béo phì các em cần làm gì?

- ☐ A. Ăn nhiều thức ăn bổ dưỡng.
- ☐ B. Đưa đến bệnh viện khám và chữa trị.
- ☐ C. Ăn uống hợp lý, thường xuyên vận động và tập luyện thể dục thể thao.
- ☐ D. Không ăn đồ chiên, rán.



Bài 2

Tình huống

Mai có dấu hiệu của bệnh béo phì, bạn ấy rất thích ăn đồ ngọt và lúc nào cũng mang theo bánh kẹo bên mình. Nếu em là bạn của Mai em sẽ làm gì?

