PHIẾU HỌC TẬP

Câu 1: Thừa cân, béo phì có thể gây ra những những bệnh lý nào?

Tiểu đường loại 2 ☐

Bệnh tim mạch ☐

Dạ dày ☐

Viêm phổi ☐

Vô sinh ☐

Huyết áp cao ☐

Hội chứng AIDS ☐

Câu 2: Lượng calo khuyến nghị mỗi ngày cho người trưởng thành là bao nhiêu?

Câu 3: Cho biết cách tính chỉ số BMI (Body mass index):

Câu 4: Hãy sắp xếp các thực phẩm sau tương ứng với lượng calo từ lớn đến nhỏ: Cơm, cá kho, rau luộc, sườn nướng, rau xào, dưa hấu.

Câu 5: Biện pháp giúp phòng tránh nguy cơ béo phì ở người (3 biện pháp):

1.

2.

3.

……..

LIVEWORKSHEETS