**Bài 5: CÁC PHÂN TỬ SINH HỌC (3 tiết)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Năng lực:**

**Nhận thức sinh học:**

- Nêu được cấu trúc hóa học của cacbonhidrat, phân loại cacbonhidrat và nêu được vai trò của cacbonhidrat.

- Nêu cấu tạo và phân loại được lipit, đồng thời nêu được chức năng của chúng.

- Nêu được cấu trúc và vai trò của protein.

- Nêu cấu trúc ADN và ARN. Trình bày chức năng của ADN và ARN.

**Năng lực tìm hiểu thế giới sống:** Thực hành: Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.

**Năng lực vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học:** Vận dụng được kiến thức về thành phần hoá học của tế bào vào giải thích các hiện tượng và ứng dụng trong thực tiễn (ví dụ: ăn uống hợp lí; giải thích vì sao thịt lợn, thịt bò cùng là protein nhưng có nhiều đặc điểm khác nhau; giải thích vai trò của ADN trong xác định huyết thống, truy tìm tội phạm,...).

**Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Đề xuất các biện pháp ăn uống khoa học để đề phòng một số bệnh tật do thiếu dinh dưỡng hoặc thừa dinh dưỡng.

**2. Phẩm chất**

Chăm chỉ: Tích cực nghiên cứu tài liệu, thường xuyên theo dõi việc thực hiện các nhiệm vụ được phân công

Trách nhiệm: Có trách nhiệm thực hiện các nhiệm vụ khi được phân công

Trung thực: Có ý thức báo cáo chính xác, khách quan về kết quả đã làm

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

**1.Giáo viên:** Sử dụng 02 đoạn video

- <https://www.youtube.com/watch?v=jNccNeNh3zY>

- <https://www.youtube.com/watch?v=xT3n-BrBC4Q>

**2. Học sinh:**

- Tìm hiểu kiến thức về thành phân hóa học của tế bào trên mạng internet và hoàn thành phiếu học tập số 1

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

**A. XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ/ NHIỆM VỤ HỌC TẬP**

**1. Mục tiêu:**

- Tạo ra mâu thuẫn nhận thức cho HS, khơi dậy mong muốn tìm hiểu kiến thức.

- HS xác định được nội dung bài học là tìm hiểu về các thành phần hóa học của tế bào.

**2. Nội dung:**

- HS trả lời câu hỏi:

+ Tại sao các loại đường khác nhau khi nếm lại có vị ngọt đậm nhạt khác nhau?

+ Tại sao trâu bò đều ăn cỏ nhưng thịt trâu,  thịt bò lại có vị khác nhau?

+ Tại sao dùng phương pháp xét nghiệm ADN để xác định quan hệ huyết thống?

**3. Sản phẩm học tập:**

- Câu trả lời của HS cho câu hỏi GV đưa ra.

**4. Tổ chức hoạt động:**

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ :**

GV yêu cầu HS thảo luận cặp đôi trả lời các câu hỏi như phần nội dung

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- HS suy nghĩ về câu trả lời cho câu hỏi dựa trên hiểu biết của mình

**Bước 3: Báo cáo – Thảo luận:** HS thảo luận cặp đôi và trả lời câu hỏi.

**Bước 4: Kết luận – Nhận định:** GV dẫn dắt vào nội dung bài mới

**B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Tìm hiểu cacbonhidrat và lipit.**

**a. Mục tiêu: -** Nêu được cấu trúc hóa học của cacbonhidrat, lipit, phân loại cacbonhidrat, phân loại được lipit

- Nêu được chức năng của cacbonhidrat, lipit

**b. Nội dung**:

- Tiết trước: GV yêu cầu học sinh các nhóm về nhà hoàn thiện nội dung phiếu học tập số 1

- Tại lớp GV cho học sinh các nhóm bóc thăm trình bày các nội dung: Cacbonhydrat, lipit

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Phân loại.** | **Cấu tạo** | **Đại diện** | **Vai trò** | **Đặc điểm chung** |
| **Đường đơn** |  |  |  |  |
| **Đường đôi** |  |  |
| **Đường đa** |  |  |
| **Dầu, mỡ, sáp** |  |  |  |  |
| **Phôtpholipit** |  |  |  |
| **Stêroit.** |  |  |  |
| **Sắc tố và vitamin** |  |  |  |

Sau đó trả lời các câu hỏi của giáo viên:

Câu 1. Con người thường ăn những bộ phận nào của thực vật để lấy tinh bột?

Câu 2. Tại sao nên ăn nhiều loại rau xanh khác nhau trong khi thành phần chính của các loại rau là cellulose – chất mà con người không thể tiêu hóa được?

Câu 3. Khi ăn cà chua hoặc hành chưng trong mỡ, cơ thể người có thể hấp thụ được loại vitamin gì? Giải thích?

**c. Sản phẩm học tập:** Nội dung phiếu học tập số 1

Phiếu học tập số 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Phân loại.** | **Cấu tạo** | **Đại diện** | **Vai trò** | **Đặc điểm chung** |
| **Đường đơn** | Gồm các loại đường có từ 3-7 nguyên tử cacbon | Glucozơ  Fructozơ  Galactozơ | + Là nguồn năng lượng dự trữ cho tế bào và cho cơ thể.  + Là thành phần cấu tạo nên tế bào và các bộ phận của cơ thể  + Cacbohidrat liên kết với prôtêin tạo nên các phân tử glicôprôtêin là những bộ phận cấu tạo nên các thành phần khác nhau của tế bào. | - Cacbohiđrat là hợp chất hữu cơ được cấu tạo chủ yếu từ 3 nguyên tố C, H, O  - Được cấu tạo theo nguyên tắc đa phân, một trong các đơn phân chủ yếu là các đường đơn 6 cacbon. |
| **Đường đôi** | Gồm 2 phân tử đường đơn (cùng loại hay khác loại ) liên kết với nhau bằng LK glicozit. | Saccarozơ  Lactozơ  Mantozơ |
| **Đường đa** | Gồm nhiều đường đơn liên kết với nhau bằng liên kết glicôzit. | Glicozen  Tinh bột  Xenlulozơ  Kitin |
| **Dầu, mỡ, sáp** | gồm 1 pt glixerol liên kết với 3 axit béo( 16-18 nguyên tố cacbon)  +axit béo không no có trong thực vật, 1 số loài cá.  + axitbéo no trong mỡ động vật. |  | Dự trữ năng lượng cho tế bào và cơ thể | - Có tính kị nước.  - Không được cấu tạo theo nguyên tắc đa phân.  - Thành phần hoá học đa dạng. |
| **Phôtpholipit** | Gồm 1pt glixerol liên kết với 2 phân tử axit beó và 1 nhóm phốt phát. |  | Cấu tạo nên các loại màng tế bào (màng sinh chất) |
| **Stêroit.** | Chứa các phân tử glixerol và axit beó có cấu trúc mạch vòng. |  | Cấu tạo màng sinh chất và 1 số hoocmôn: Testosteron (hoocmôn sinh dục nam), ơstrogen (hoocmôn sinh dục nữ) |
| **Sắc tố và vitamin** | Chứa các phân tử glixerol và axit beó có cấu trúc mạch vòng. |  | Tham gia vào mọi hoạt động sống của cơ thể: Vitamin, sắc tố carôtenôit. |

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên.** | **Hoạt động của học sinh.** |
| **Bước 1. Chuyển giao nhiệm vụ** | |
| - Gv cho 4 nhóm bốc thăm nội dung trình bày.  - Các nhóm có 2 phút đề chuẩn bị | - Tiếp nhận nhiệm vụ học tập  - Bốc thăm nội dung trình bày |
| ***Bước 2. Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** | |
| Theo dõi, ghi chép | - Thảo luận: Phân công thống nhất cách trình bày, người trình bày trước lớp nội dung bốc thăm được |
| ***Bước 3. Báo cáo, thảo luận.*** | |

|  |  |
| --- | --- |
| - GV yêu cầu đại diện các nhóm trình bày | - Đại diện nhóm được yêu cầu báo cáo  - Nhóm khác lắng nghe, nhận xét và bổ sung |
| ***Bước 4. Kết luận, nhận định*** | |
| - GV nhận xét, bổ sung, kết luận  Và yêu câu HS trả lời các câu hỏi sau:  Câu 1. Con người thường ăn những bộ phận nào của thực vật để lấy tinh bột?  Câu 2. Tại sao nên ăn nhiều loại rau xanh khác nhau trong khi thành phần chính của các loại rau là cellulose – chất mà con người không thể tiêu hóa được?  Câu 3. Khi ăn cà chua hoặc hành chưng trong mỡ, cơ thể người có thể hấp thụ được loại vitamin gì? Giải thích? | - HS sữa chữa sai sót và hoàn thiện nội dung vào phiếu học tập  - Thảo luận và trả lời câu hỏi của GV |
| **\*Kết luận:**  Nội dung phiếu học tập số 1 | |

**Hoạt động 3:** ***Tìm hiểu prôtêin***

**a. Mục tiêu:** Nêu được cấu trúc và vai trò của protein

**b. Nội dung**: Quan sát đoạn video về cấu trúc của protein và hoàn thành nội dung phiếu học tập số 2. <https://www.youtube.com/watch?v=jNccNeNh3zY>

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Đặc điểm chung |  |
| 2. Các bậc cấu trúc |  |
| 3. Chức năng |  |

**c. Sản phẩm:** Nội dung phiếu học tập số 4: Tìm hiểu về prôtêin

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Đặc điểm chung | - Prôtêin là đại phân tử có cấu trúc đa dạng nhất theo nguyên tắc đa phân.  - Đơn phân của prôtêin là aa (20 loại aa)  - Prôtêin đa dạng và đặc thù do số lượng, thành phần và trật tự xắp xếp các aa. |
| 2. Các bậc cấu trúc | *-* **Bậc 1:** Trình tự xắp xếp các aa trong 1 chuỗi polypeptit.  - **Bậc 2:** Chuỗi polypeptit cuộc xoắn lại hoặc gấp nếp  - **Bậc 3:** Chuỗi polypeptit cuộn xoắn lại hoặc gấp nếp tạo nên cấu trúc không gian 3 chiều đặc trưng  **- Bậc 4:** Hai hay nhiều chuỗi polypeptit liên kết với nhau |
| 3. Chức năng | - Cấu trúc: Tham gia cấu tạo các bào quan, bộ khung tế bào  - Bảo vệ: Các kháng thể có bản chất là protein  - Vận động: Thay đổi hình dạng hoặc di chuyển.  - Bảo vệ cơ thể chống bệnh tật.  - Tiếp nhận thông tin: Cấu tạo nên thụ thể tế bào  - Xúc tác: Cấu tạo nên các enzim xúc tác cho phản ứng sinh hóa  - Điều hòa: cấu tạo nên các hoocmon |

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên.** | **Hoạt động của học sinh.** |
| **Bước 1. Chuyển giao nhiệm vụ** | |
| - GV chia lớp thành 4 nhóm: cho HS quan sát đoạn video cấu trúc prôtêin, thảo luận nhóm (sử dụng khăn trải bàn)- hoàn thành phiếu học tập số 2 | -Tiếp nhận nhiệm vụ học tập |
| ***Bước 2. Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** | |
| Theo dõi, hỗ trợ | - HS quan sát video, đọc SGK và thảo luận nhóm: Thống nhất ý kiến ghi vào phiếu học tập |
| ***Bước 3. Báo cáo, thảo luận.*** | |

|  |  |
| --- | --- |
| - GV yêu cầu 1 số HS nhóm trình bày phiếu học tập | - HS được GV gọi trả lời câu hỏi  - Các HS khác lắng nghe và nhận xét, bổ sung |
| ***Bước 4. Kết luận*** | |
| - GV nhận xét, kết luận  - GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi sau:  Tại sao chúng ta nên bổ sung protein cho cơ thể từ nhiều loại thức ăn khác nhau mà không nên chỉ ăn một vài loại thức ăn dù những loại đó rất bổ dưỡng? | - Lắng nghe nhận xét và kết luận của GV  - Suy nghĩ trả lời câu hỏi GV đưa ra |

**\*Kết luận: Nội dung phiếu học tập số 2**

**Hoạt động 4: Tìm hiểu về axit nuclêic**

**a. Mục tiêu:** Nêu cấu trúc ADN và ARN. Trình bày chức năng của ADN và ARN.

**b. Nội dung**:

-HS hoạt động nhóm: Quan sát đoạn video sau <https://www.youtube.com/watch?v=xT3n-BrBC4Q> và trả lời các câu hỏi sau:

Câu 1. Chức năng của ADN và ARN?

Câu 2. Nêu và giải thích các đặc điểm cấu trúc khiến ADN đảm nhận được chức năng mang, bảo quản và truyền đạt thông tin di truyền?

Câu 3. Phân biệt cấu trúc ADN và ARN?

**C. Sản phẩm học tập**

**Câu 1.** Chức năng AND: - Mang, bảo quản và truyền đạt thông tin di truyền.

Chức năng của ARN: - mARN: truyền đạt thông tin di truyền từ ADN. đến ribôxôm

- tARN: Vận chuyển axit amin đến ribôxôm

- rARN: Cấu tạo nên ribôxôm

**Câu 2.** - Trên mỗi mạch đơn của phân tử ADN, các Nuclêôtit liên kết với nhau bằng liên kết cộng hóa trị bền vững.

- Trên mạch kép các cặp Nu lên kết với nhau bằng liên kết hiđrô giữa các cặp bazo nitơ bổ sung. Tuy lên kết hiđrô không bền nhưng số lượng liên kết lại rất lớn nên đảm bảo cấu trúc không gian của ADN được ổn định và dễ dàng cắt đứt trong quá trình tự sao.

- Nhờ các cặp Nu liên kết với nhau theo nguyên tắc bổ sung đã tạo cho chiều rộng ADN ổn định, các vòng xoắn của ADN dễ dàng liên kết với prôtêin tạo cho cấu trúc ADN ổn định, thông tin di truyền được điều hòa.

- Từ 4 loại Nu, do cách sắp xếp khác nhau đã tạo nên tính đặc trưng và đa dạng của các phân tử ADN ở các loài sinh vật.

**Câu 3.**

|  |  |
| --- | --- |
| ADN | ARN |
| - Gồm 2 mạch polinu  - Đơn phân gồm A, T, G, X. | - Chỉ gồm 1 mạch polinu  - Đơn phân gồm A, U, G, X.  - Gồm 3 loại ARN: Thông tin ( mARN), vận chuyển (tARN), ARN riboxom |

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên.** | **Hoạt động của học sinh.** |
| **Bước 1. Chuyển giao nhiệm vụ** | |
| **- Gv chia hs thành 4 nhóm:**  + GV cho HS quan sát video về axit nucleic  + Yêu cầu các nhóm thảo luận nhóm hoàn thành các câu hỏi phần nội dung | -Tiếp nhận nhiệm vụ học tập |
| ***Bước 2. Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** | |
| *Theo dõi, hỗ trợ* | - Cá nhân đọc sgk, quan sát video  - Thảo luận: Phân công mỗi thành viên trong nhóm thực hiện 1 nhiệm vụ ghi vào góc bảng nhóm, sau đó cả nhóm thống nhất ghi câu trả lời |
| ***Bước 3. Báo cáo, thảo luận.*** | |

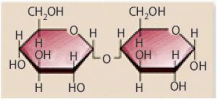
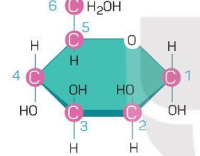
|  |  |
| --- | --- |
| - GV yêu cầu đại diện các nhóm cử đại diện trình bày | - Đại diện nhóm được yêu cầu báo cáo  - Nhóm khác lắng nghe, nhận xét và bổ sung |
| ***Bước 4. Kết luận, nhận định*** | |
| - GV nhận xét, bổ sung, kết luận | - Lắng nghe nhận xét và kết luận của GV |
| **Kết luận: Câu trả lời hoàn thiện** | |

1. **LUYỆN TẬP**

**1. Mục tiêu:** Trả lời được câu hỏi GV yêu cầu để khắc sâu mục tiêu mục tiêu về kiến thức đã đề ra

**2. Nội dung:** Hoạt động cá nhân trả lời câu hỏi:

**Câu 1.** Ghép các chú thích đúng các phân tử ở hình sau: Đường đơn, đường đôi, đường đa

1.  2. 3.

**Câu 2.** Có bao nhiêu phát biểu đúng khi nói về chức năng chính của mỡ

1- dự trữ năng lượng cho tế bào và cơ thể.

2- thành phần chính cấu tạo nên màng sinh chất.

3- thành phần cấu tạo nên một số loại hoocmôn.

4- thành phần cấu tạo nên các bào quan.

A. 2 B. 1 C. 4 D. 3

**Câu 3.**  Prôtêin có đơn phân là

A- glucôzơ. B- axít amin. C- nuclêôtit. D- axít béo.

**Câu 4.** Trình tự amino acid trong một chuổi polypeptid gọi là cấu trúc protein bậc

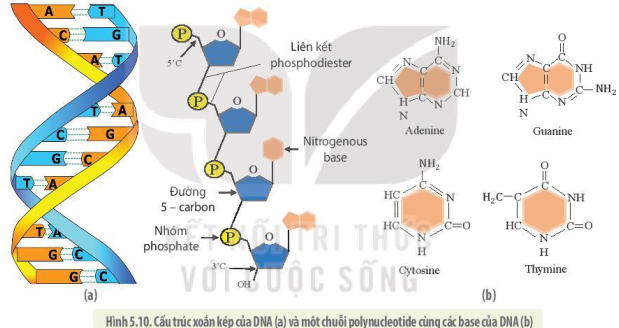
A- 1 B- 2 C- 3 D- 4

**Câu 5.** Protein không có chức năng nào sau đây

A. Tiếp nhận thông tin. B. Xúc tác quá trình trao đổi chất.

C. Điều hoà quá trình trao đổi chất. D. Truyền đạt thông tin di truyền.

**Câu 6.** Những phát biểu đúng nào sau đây là đúng khi nói về cấu trúc của phân tử DNA?



1- A liên kết với T bằng 2 liên kết hidro và ngược lại.

2- Có 4 loại đơn phân cấu trúc nên phân tử DNA là A, T, G, X.

3- DNA được cấu tạo từ 2 chuổi polynucleotide song song và cùng chiều.

4- 2 chuổi polynucleotideliên kết với nhau bằng liên kết phosphodiester.

5- DNA ở sinh vật nhân thực hầu hết có cấu trúc dạng không vòng.

A. 1,2,3,4 B. 1,2,4,5 C. 1,2,5 D. 1,3,5

**3. Sản phẩm học tập:** Trả lời được các câu hỏi trắc nghiệm:

Đáp án: Câu 1. 1- Đường đôi, 2- Đường đơn, 3- Đường đa, Câu 2B, Câu 3. B, Câu 4. A, Câu 5. D, Câu 6. C

**4. Tổ chức hoạt động:**

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**:

- GV phát bộ câu hỏi cho HS và yêu cầu HS làm trong 10 phút

- HS nhận nhiệm vụ.

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  HS độc lập suy nghĩ vận dụng kiến thức đã học làm bài.

**Bước 3: Báo cáo kết quả**: GV yêu cầu một số HS trình bày đáp án.

**Bước 4: Kết luận và nhận định:** Gv đánh giá, điều chỉnh và đưa đáp án.

**D. VẬN DỤNG**

**1. Mục tiêu:** Học sinh biết vận dụng kiến thức đã học, đã biết giải quyết các tình huống, bài tập thực tiễn

**2. Nội dung:**

Câu 1. Em hãy đọc nội dung phần EM CÓ BIẾT trang 33 SGK và cho biết tại sao thức ăn nhanh và nước ngọt chế biến sẵn lại có hại cho sức khỏe?

Câu 2. Em hãy đọc nội dung KHOA HỌC VÀ ĐỜI SỐNG trang 38 SGK và cho biết vai trò của ADN trong xác định huyết thống, truy tìm tội phạm?

**4. Tổ chức hoạt động:**

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**:

- GV yêu cầu HS đọc nội dung theo yêu cầu và thảo luận trong nhóm trả lời các câu hỏi trên

- HS nhận nhiệm vụ

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- HS thảo luận nhóm tìm câu trả lời

**Bước 3: Báo cáo kết quả**:

- GV yêu cầu một số HS trình bày

**Bước 4: Kết luận và nhận định:**

- GV nhận xét và đưa ra kết luận

**E. KIẾN THỨC NÂNG CAO**

**NGUYÊN TẮC ĂN UỐNG KHOA HỌC GIÚP ĐẨY LÙI MỌI BỆNH TẬT**

**1. Tầm quan trọng của việc ăn uống khoa học**

- Xây dựng và duy trì chế độ ăn uống hợp lý cũng như tuân thủ các nguyên tắc ăn uống khoa học sẽ mang đến những lợi ích tuyệt vời sau.

- Giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư và đẩy lùi mọi bệnh tật

- Khi ăn uống đủ chất và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm thì hệ miễn dịch sẽ được tăng cường, nhờ đó, có khả năng chống lại các vi khuẩn, virus xâm nhập và gây bệnh.

- Không cần bổ sung thuốc bổ hay thực phẩm chức năng

- Nếu bổ sung và cân bằng hợp lý các nhóm chất dinh dưỡng từ thực phẩm sạch, tươi ngon thì bạn không cần phải bổ sung thuốc bổ hay bất kỳ thực phẩm chức năng nào khác.

*Ăn uống khoa học, đủ chất sẽ giúp bạn có một cơ thể khỏe mạnh, đẩy lùi mọi bệnh tật*

Giúp hệ tiêu hóa luôn được khỏe mạnh

- Ăn chín uống sôi, bổ sung nhiều trái cây và rau xanh là cách để tăng cường hệ tiêu hóa, phòng chống táo bón hiệu quả.

- Tốt cho vóc dáng và làn da

- Một chế độ ăn uống lành mạnh kết hợp với một chế độ luyện tập hợp lý sẽ mang đến một vóc dáng lý tưởng và một làn da đẹp bên ngoài, khỏe bên trong.

**2. Nguyên tắc ăn uống khoa học, tốt cho sức khỏe**

- Hiểu được tầm quan trọng của một chế độ ăn uống khoa học, hợp lý, nhưng liệu bạn có biết đâu là những nguyên tắc ăn uống tốt cho sức khỏe?

- Ăn theo nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

- Mỗi người sẽ có một nhu cầu dinh dưỡng khác nhau, phụ thuộc vào nhiều yếu tố như độ tuổi, giới tính, tình trạng sức khỏe, nghề nghiệp, sở thích,… Nhưng dù bạn là ai, làm công việc gì thì cũng phải luôn tuân thủ nguyên tắc ăn theo nhu cầu dinh dưỡng của bản thân để có thể cung cấp đầy đủ năng lượng và dưỡng chất, từ đó đảm bảo cho sự phát triển của cơ thể và duy trì các hoạt động hàng ngày.

*Ăn theo nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể để vừa ngon miệng, vừa duy trì tốt các hoạt động hàng ngày*

- Ăn đầy đủ nhóm chất dinh dưỡng

- Một bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng là khi bạn phối hợp hợp lý các loại thực phẩm từ 4 nhóm dưỡng chất: Tinh bột, chất đạm, chất béo và vitamin, khoáng chất. Trong đó:

- Tinh bột: Cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể, bao gồm các loại lương thực như gạo, bắp, khoai, mì,…

- Chất đạm: Thức ăn có nguồn gốc từ động vật như thịt, cá, trứng, sữa,… hoặc nguồn gốc từ thực vật như các loại hạt, đậu, ngũ cốc,…

- Chất béo: Mỡ động vật hoặc dầu thực vật.

- Vitamin và khoáng chất: Trái cây, rau xanh, các loại củ.

- Mỗi bữa ăn phải luôn đầy đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng trên. Mỗi ngày luôn đảm bảo ăn đủ 3 bữa chính, tùy nhu cầu mà có thể bổ sung 1 - 2 bữa phụ, tuyệt đối không bỏ bữa ăn sáng và không ăn quá no vào bữa tối.

- Không nên ăn mặn

- Đây là nguyên tắc ăn uống được áp dụng cho cả trẻ em, người lớn lẫn người già. Mặc dù muối là gia vị quan trọng và không thể thiếu, tuy nhiên, bạn chỉ sử dụng với một lượng cực nhỏ bởi trung bình mỗi ngày, cơ thể người trưởng thành chỉ cần 6 - 8g muối. Nếu lạm dụng muối và ăn quá mặn thì nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, huyết áp là rất cao.

- Đối với trẻ nhỏ, ăn càng nhạt càng tốt bởi hoạt động của các cơ quan trong cơ thể còn yếu, đặc biệt là thận. Trẻ ăn quá mặn sẽ ảnh hưởng đến chức năng của thận và hình thành thói quen ăn uống không tốt sau này. Bé dưới 1 tuổi, hoàn toàn không cần nêm muối vào thức ăn dặm. Bé 1 - 2 tuổi, chỉ ăn muối với lượng cực ít, từ 0,3 - 2,3g/ngày.

*Không lạm dụng muối để tránh việc dung nạp muối quá nhiều, tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, huyết áp*

- Bên cạnh hạn chế sử dụng muối khi nấu ăn, bạn nên tránh những loại thực phẩm chứa nhiều muối như dưa cà muối, mắm cá, mắm tôm, mắm thịt, khô cá, khô gà, khô mực,… hay các loại thực phẩm đóng hộp. Chúng chứa nhiều muối và chất bảo quản nên đặc biệt không tốt cho sức khỏe.

- Hạn chế ăn đường

- Đường là nguồn cung cấp năng lượng quan trọng cho cơ thể, đồng thời, giúp quá trình tiêu hóa thức ăn và trao đổi chất diễn ra thuận lợi hơn. Tuy nhiên, việc dung nạp quá nhiều đường có thể gây nhiều hệ lụy, ở mức độ nhẹ thì làm suy giảm hệ miễn dịch, nặng hơn thì dẫn đến các bệnh béo phì, tiểu đường, tim mạch,… Đó là lý do bạn nên hạn chế ăn đường để có một cơ thể khỏe mạnh và ít nguy cơ bệnh tật.

Ăn béo vừa phải

(NGUỒN INTERNET)