

Liên hệ thực tế và trả lời (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 28)**1. Nguyên nhân gây béo phì là gì?****Trả lời:**

Nguyên nhân gây béo phì là

- + Ăn quá nhiều chất dinh dưỡng.
- + Lười vận động nên mỡ tích nhiều dưới da.
- + Do bị rối loạn nội tiết.

2. Nêu tác hại của béo phì.**Trả lời:**

Béo phì có nguy cơ mắc các bệnh về tim, mạch, tiểu đường, tăng huyết áp, ...

Liên hệ thực tế và trả lời (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 29)**Làm thế nào để phòng chống bệnh béo phì?****Trả lời:**

Muốn phòng chống béo phì cần:

- + Ăn uống hợp lí, rèn luyện thói quen ăn uống điều độ, ăn chậm, nhai kĩ
- + Năng vận động cơ thể, đi bộ và luyện tập thể dục thể thao.