## ****BÀI 29: DINH DƯỠNG VÀ TIÊU HÓA Ở NGƯỜI****

**I. Dinh dưỡng và chế độ dinh dưỡng hợp lí:**

**1. Dinh dưỡng và chất dinh dưỡng**

**- Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng**

**- Chất dinh dưỡng là những chất hay hợp chất trong thức ăn có vai trò cung cấp nguyên liệu, năng lượng cho tế bào để duy trì hoạt động sống của cơ thể.**

**2. Chế độ dinh dưỡng hợp lí**

**- Chế độ dinh dưỡng hợp lí cần chứa đầy đủ các nhó chất dinh dưỡng và năng lượng cần thiết mà cơ thể sử dụng mỗi ngày.**

**II. Cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hóa:**

**- Hệ tiêu hóa gồm ống tiêu hóa và tuyến tiêu hóa**

**- Hệ tiêu hóa có chức năng biến đổi thức ăn (cơ học, hóa học) thành các chất dinh dưỡng mà cơ thể hấp thụ được và loại các chất thải ra khỏi cơ thể.**

**III. Bảo vệ hệ tiêu hóa:**

**1. An toàn vệ sinh thực phẩm**

**- An toàn vệ sinh thực phẩm là các điều kiện và biện pháp cần thiết để đảm bảo thực phẩm không gây hại đến sức khỏe con người.**

**2. Phòng bệnh về tiêu hóa**

**- Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm và xây dựng lối sống lành mạnh giúp phòng các bệnh về tiêu hóa (ngộ độc thực phẩm, tiêu chảy, táo bón,...)**