

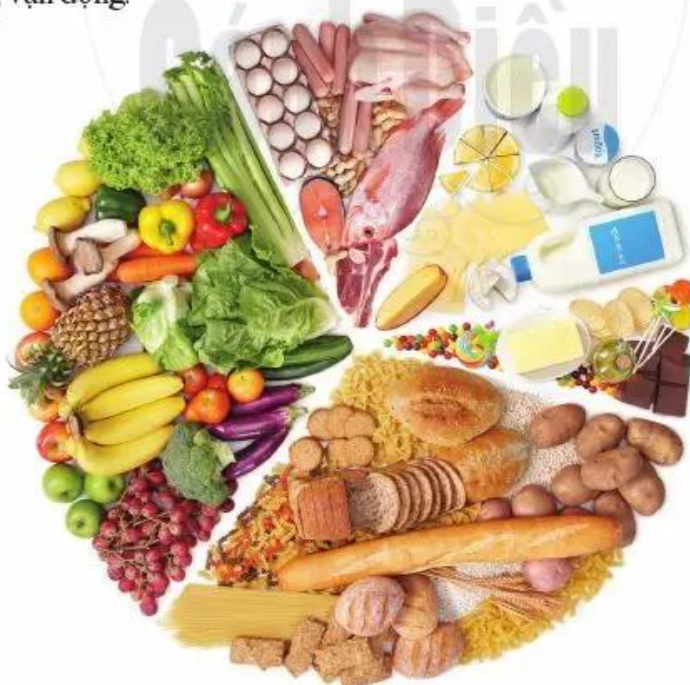
Chủ đề

**CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG
TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO****MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.

**DINH DƯỠNG – YẾU TỐ ĐẢM BẢO SỰ SỐNG CHO CƠ THỂ**

Thức ăn đa dạng, đủ dinh dưỡng và phù hợp sẽ giúp cơ thể khoẻ mạnh và nâng cao khả năng vận động.



Hình 1. Các loại thực phẩm

2 GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA CÁC NHÓM THỰC PHẨM



Hình 2. Tháp dinh dưỡng

- **Nhóm 1:** Nhóm thực phẩm có nguồn năng lượng cao do chứa nhiều tinh bột và vitamin nhóm B.
- **Nhóm 2:** Nguồn vitamin C, giàu chất khoáng.
- **Nhóm 3:** Nguồn chất đạm có giá trị cao, muối khoáng, sắt và vitamin nhóm B.
- **Nhóm 4:** Sữa là một trong những thực phẩm toàn diện, có giá trị dinh dưỡng cao và cung cấp nhiều vitamin. Pho mát có nhiều chất đạm.
- **Nhóm 5:** Nguồn chất béo cần thiết và các vitamin tan trong chất béo.
- **Nhóm 6:** Nguồn thực phẩm chứa chất đường.

3 CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TỐT LÀM TĂNG KHẢ NĂNG VẬN ĐỘNG

Nên ăn tối thiểu 3 bữa một ngày: Sáng, trưa và tối (H.3). Mỗi bữa cách nhau từ 4 đến 6 giờ và nên ăn vào một giờ nhất định.

Sáng 6:30 – 7:30



Trưa 11:30 – 12:30



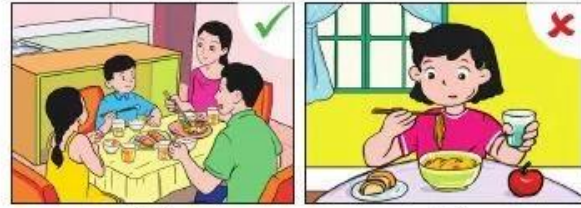
Tối 18:30 – 20:00



Hình 3. Thời gian các bữa ăn trong ngày

- **Những điều chú ý khi ăn:**

- Tinh thần thoải mái, không nên chú ý vào việc khác (H.4a).
- Không nên vội vàng (H.4b).

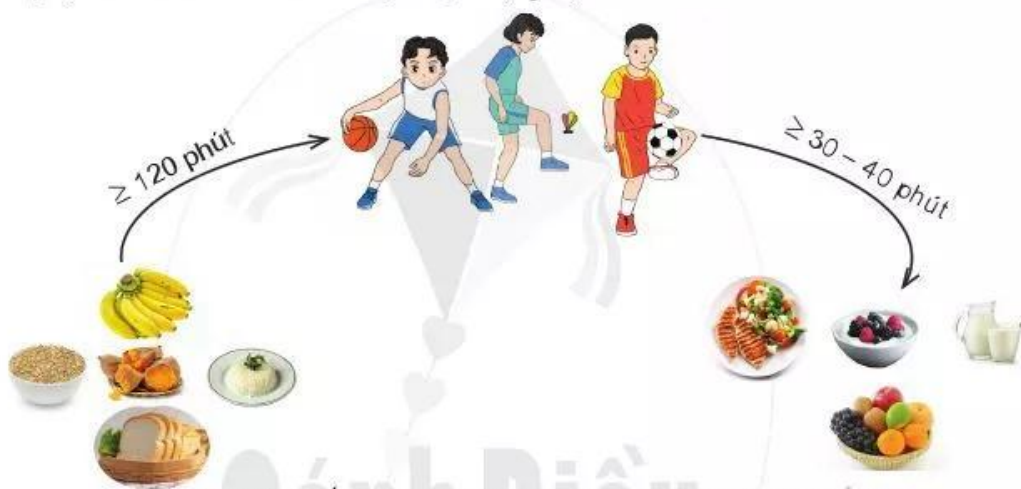


(a) (b)

Hình 4. Bữa ăn

- **Chế độ dinh dưỡng trước và sau khi tập luyện thể thao (H.5)**

- **Trước khi tập luyện:** Nên ăn trước khi tập luyện tối thiểu 120 phút các loại thực phẩm chứa các chất bột, đường: Chuối, bánh mì, ngũ cốc,...
- **Sau khi tập luyện:** Nên ăn sau khi tập từ 30 – 40 phút các loại thực phẩm chứa đạm, nhiều vitamin như: Cá, sữa, rau, quả,...



Hình 5. Chế độ dinh dưỡng trước và sau tập luyện thể thao

Dinh dưỡng rất cần thiết cho cơ thể, đặc biệt là khi tham gia tập luyện thể dục thể thao.

Cần chú ý ăn đủ bữa, đúng giờ và lựa chọn loại thực phẩm phù hợp.

Hãy xây dựng thực đơn tốt để đảm bảo chế độ dinh dưỡng