

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 10
TRƯỜNG THCS HÒA HƯNG

GV TRẦN PHONG PHÚ



Kính chào Quý phụ huynh và các em
học sinh Trường THCS Hòa Hưng
năm học 2021 - 2022

Chương trình học môn Giáo dục thể chất (Thể dục) năm học 2021 – 2022 gồm ba phần:

Phần 1: Kiến thức chung

Phần 2: Vận động cơ bản

Phần 3: Thể thao tự chọn

PHẦN MỘT

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề

**Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện
thể dục thể thao**

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

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

I. Tầm quan trọng và vai trò của các chất dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao và phát triển thể chất:

Các chất dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe và phát triển cơ thể, giúp phòng ngừa bệnh tật và hồi phục sau tập luyện.

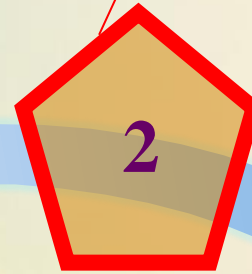
Chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lí sẽ giúp cải thiện các thành phần cơ thể như: giúp hệ cơ xương rắn chắc; tăng cường chiều cao; tăng sức đề kháng và tránh suy dinh dưỡng, béo phì. Ngoài ra, dinh dưỡng cũng góp phần phát triển trí não, giúp tập trung trong học tập và rèn luyện thể chất, nâng cao thành tích thể thao.

Trong tập luyện thể dục thể thao, dinh dưỡng còn góp phần tăng cường thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo dai và sự khéo léo, tinh thần, sáng tạo trong thi đấu thể thao; đồng thời giúp cơ thể phát triển cân đối, thân hình cường tráng và khỏe mạnh.

**Nhóm thực phẩm
cung cấp chất bột
đường**



**Nhóm thực
phẩm cung
cấp chất đạm**



Nước



II. NHÓM THỰC PHẨM CHÍNH VÀ NƯỚC UỐNG



**Nhóm thực
phẩm cung
cấp chất béo**

**Nhóm thực phẩm
cung cấp vitamin
và chất khoáng**



**Nhóm
thực
phẩm
cung cấp
chất bột
đường**

Các loại ngũ cốc, bánh mì, khoai lang, khoai tây, gạo, ngô, sắn, mì, trái cây và rau củ....



Hình 1. Nhóm thực phẩm cung cấp chất bột đường

**Nhóm
thực
phẩm
cung cấp
chất đạm**

***Chất đạm có nguồn gốc từ động vật:
Thịt, cá, tôm, trứng, sữa.....***

***Chất đạm có nguồn gốc từ thực vật:
Các loại đậu (đậu nành, đậu hà lan,
lạc....), yến mạch, hạt bí đỏ, phô mai....***



Hình 2. Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm

**Nhóm
thực
phẩm
cung cấp
vitamin
(sinh tố)
và chất
khoáng**

Gồm các loại rau xanh, cần tây, dưa leo, măng tây, cà rốt Và các loại quả như: Táo, cam, dưa hấu.....



Hình 4. Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin và chất khoáng

Nước uống

Nước rất cần thiết trong đời sống và trong tập luyện thể dục thể thao. Khi tập luyện, có thể sử dụng nước đun sôi để nguội hoặc nước đóng chai có nguồn gốc rõ ràng. Ngoài ra còn có thể sử dụng các loại nước trái cây và nước ép rau củ....



Hình 5. Nước

**III. SỰ ẢNH HƯỞNG CỦA CÁC
YẾU TỐ DINH DƯỠNG
TRONG TẬP LUYỆN
THỂ DỤC THỂ THAO**

1. Chất bột đường

Là nguồn cung cấp năng lượng chính
trong quá trình tập luyện và thi đấu
Thể dục thể thao.

2. Chất đạm

Là thành phần chủ yếu để phát triển cơ, giúp cơ thể khỏe mạnh và tăng cường sức đề kháng.

Chất đạm còn tham gia điều hòa cơ thể và cung cấp năng lượng cho hoạt động hằng ngày.

3. Chất béo

Có vai trò quan trọng trong việc tham gia vào cấu trúc cơ thể, hỗ trợ phát triển hệ miễn dịch, phát triển trí não và thể lực, là nguồn cung cấp năng lượng rất lớn trong tập luyện thể dục thể thao.

4. Vitamin và khoáng chất

Là chất thiết yếu tham gia vào việc cấu tạo tế bào, giúp chuyển hóa các chất sinh năng lượng, tăng cường hệ miễn dịch và nâng cao sức khỏe.

5. Nước:

Có vai trò quan trọng đối với cơ thể, nước chiếm 70% trọng lượng cơ thể.

Nước giúp điều hòa thân nhiệt, vận chuyển các chất dinh dưỡng và đào thải các độc tố,...

Trong quá trình tập luyện, cơ thể sẽ đổ mồ hôi nhiều làm mất nước nên cần uống đầy đủ nước trước, trong và sau khi tập.

Nếu không uống nước đầy đủ, cơ thể sẽ không phát huy được sức mạnh tối đa, cơ bắp dễ bị co cứng, cơ thể mệt mỏi, khô miệng thậm chí buồn nôn chóng mặt và dẫn tới chấn thương.

Ngoài ra, các loại nước ép từ trái cây và rau củ cũng cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất

IV. DINH DƯỠNG HỢP LÝ

Việc ăn uống có thể tùy theo sở thích của mỗi người, tuy nhiên cần ăn đa dạng, đủ các thực phẩm và phối hợp cân đối giữa bốn nhóm thực phẩm chính một cách hợp lý

- * Ăn cân đối tỉ lệ giữa đạm động vật và đạm thực vật
- * Ăn cân đối tỉ lệ giữa dầu và mỡ
- * Ăn đủ chất bột đường
- * Ăn nhiều rau xanh và trái cây.
- * Uống đủ nước (khoảng 1,5-2lít nước/ngày) có thể uống thêm trước khi tập và mỗi khi cảm thấy khát.
- * Nên uống từng ngụm và uống nước ấm.

NÊN HẠN CHẾ

1. Ăn quá mặn hoặc quá ngọt
2. Ăn các thực phẩm được chế biến sẵn
3. Uống nước có đường, có ga

Ngoài ra, cần ăn uống có khoa học theo một số nguyên tắc sau:

1. Ăn đủ ba bữa chính, có thể thêm hai bữa phụ.
2. Ăn đủ no, đủ năng lượng và đủ chất.
3. Nhai kỹ và ăn đúng giờ, không ăn vội vàng

Tháp dinh dưỡng phân bổ lượng thực phẩm cần cung cấp từ ít đến nhiều theo thứ tự từ đỉnh xuống, có bổ sung lượng nước uống và luyện tập thể dục thể thao thường xuyên



Câu hỏi kết thúc bài

1. Em hãy kể tên bốn nhóm chất dinh dưỡng.
2. Nêu một số điều hạn chế trong việc ăn uống.

CHÚC CÁC EM VUI KHỎE

