

**PHI ƯU HỌC ĐINH DƯỠNG SINH THỰC PHẨM  
KH I6, MÔN THỂ DỤC.**

<b>NỘI DUNG</b>	<b>GHI CHÚ</b>
<b>Tên bài học/ chương - Bài 1</b>	<b>KIẾN THỨC DINH DƯỠNG TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ THAO</b>
<p>III. Sinh học các yếu tố dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao.</p> <p style="text-align: center;"><b>(Tuần 2)</b></p>	<p>1. Chất bột đường: là nguồn cung cấp năng lượng chính trong quá trình tập luyện và thi đấu thể thao.</p> <p>2. Chất mỡ: là thành phần chủ yếu phát triển cơ bắp, giúp cơ thể khỏe mạnh và tăng cường sức kháng. Chất mỡ còn tham gia điều hòa cơ thể và cung cấp năng lượng cho hoạt động hàng ngày.</p> <p>3. Chất béo: Có vai trò quan trọng vì tham gia vào cấu trúc cơ thể, hỗ trợ phát triển hệ miễn dịch, phát triển trí não và thị lực, là nguồn cung cấp năng lượng dự trữ trong tập luyện thể dục thể thao.</p> <p>4. Vitamin và chất khoáng: 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.</p>
<p>IV. Dinh dưỡng hợp lý.</p> <p style="text-align: center;"><b>(Tuần 2)</b></p>	<p>- Việc uống tùy theo sở thích riêng, tuy nhiên cần tuân theo các thể chế phẩm và phối hợp cân bằng giữa bốn nhóm thực phẩm chính một cách hợp lý như:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ăn cân bằng giữa đạm động vật và thực vật.</li> <li>+ Ăn cân bằng giữa gạo và mì.</li> <li>+ Ăn chất bột đường.</li> <li>+ Ăn nhiều rau quả tươi.</li> <li>+ Uống nước (khoảng 1,5 – 2,0 lít nước/ngày) có thể uống thêm nước khi tập luyện thể dục thể thao và khi cảm thấy khát.</li> <li>+ Nên uống nước tinh khiết và uống nước mát.</li> </ul> <p>- Nên hạn chế: ăn quá no, quá ngọt, ăn các thực phẩm chế biến sẵn, uống nước có gas, có ga.</p> <p>- Ngoài ra cần tuân theo khoa học theo nguyên tắc:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ăn 3 bữa chính, có thể thêm 2 bữa phụ.</li> <li>+ Ăn no, năng lượng và chất.</li> </ul>
<p>Câu hỏi kiểm tra đánh giá quá trình học.</p>	<p>- Em hãy kể tên 4 nhóm chất dinh dưỡng chính.</p> <p>- Nêu một số ưu nhược điểm trong uống.</p>

**1. Câu hỏi trắc nghiệm, và trình bày các sinh khi thực hiện các nhiệm vụ học tập.**

Trình:

Lớp:

Họ tên học sinh

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi trắc nghiệm
Thí dụ	III. Sinh học các yếu tố dinh dưỡng trong tập luyện thể thao.	1. 2. 3.
	IV. Dinh dưỡng hợp lý.	1. 2. 3.