



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

3

THIẾT LẬP DINH DƯỠNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

TIẾT 2





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

Sau **mưa**



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

ÔN TẬP BÀI CŨ





Khi chơi thể thao, nhiệt độ cơ thể nóng lên, mồ hôi tiết ra nhiều hơn mức bình thường, đồng thời hơi thở cũng nhanh hơn, mạnh hơn.

Lúc này, cơ thể có hiện tượng mất nước do tiết mồ hôi quá nhiều, giải phóng rất nhiều năng lượng và nếu không bù đắp những nước uống, dinh dưỡng phù hợp cho cơ thể thì sẽ khiến cơ thể không đủ dưỡng chất để phục vụ cho việc hoạt động thể dục thể thao lâu dài.



DINH DƯỠNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO LÀ NHƯ THẾ NÀO?

Chế độ ăn uống dinh dưỡng trong tdtđ là chế độ ăn uống giúp cho người tập tdtđ có những lợi ích như:

- Cho phép bạn có năng lượng hoạt động tốt trong môn thể thao hoặc hoạt động bạn đã chọn.
- Cho bạn một cơ thể dẻo dai, tăng cường khả năng phục hồi, giảm nguy cơ thương tích và bệnh tật.
- Đảm bảo cho bạn một thể chất được chăm sóc tốt nhất sau khi tập thể dục thể thao.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

**NHỮNG THỰC PHẨM TỐT CHO NGƯỜI
TẬP THỂ DỤC THỂ THAO MÀ EM BIẾT?**



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





Những người vận động viên tập thể dục thể thao chuyên nghiệp sẽ tuân theo bữa ăn rất quy củ, nghiêm ngặt.

Còn chúng ta không phải vận động viên chuyên nghiệp nhưng nếu muốn khỏe mạnh thì có thể ăn thoải mái đúng không?



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

SULGI
REAL SOUND ASMR
PREVIEW



PREVIEW



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

**CHÚNG TA CÓ THỂ ĂN THOẢI MÁI NHƯ
CLIP VỪA XEM KHÔNG?**



KHÔNG



CÓ



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

HẸN GẶP LẠI CÁC EM