



3

# THIẾT LẬP DINH DƯỠNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO



# TIẾT 4



# KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

**Sau** **mưa**

# ÔN TẬP BÀI CŨ





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM



# KHI TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CHÚNG TA SẼ CÓ 3 TRẠNG THÁI

Trước  
luyện  
tập

Trong  
luyện  
tập

Sau  
luyện  
tập





# TRƯỚC LUYỆN TẬP

- Không ăn quá no.
- Không uống quá nhiều nước.
- Không để bụng đói, hoặc khát nước.
- Không mặc những quần áo không phù hợp.

# NHỮNG MÓN KHÔNG NÊN ĂN UỐNG TRƯỚC LUYỆN TẬP



Thức ăn nhanh



Thực phẩm  
quá giàu chất xơ



Thực phẩm  
quá giàu chất béo



Đồ ăn cay



Đồ uống có caffein



Đồ uống có gas

# TRONG LUYỆN TẬP

- Cần hiểu nhu cầu của cơ thể, cung cấp nước đều đặn trước khi có cảm giác khát.
- Uống lượng nước 100 – 200 ml mỗi 15 – 20 phút.
- Uống tối đa lượng nước 300-500ml trong thời gian nghỉ giải lao.
- Nếu thời gian luyện tập hơn 2 tiếng, cần bổ sung thêm các thức uống bù điện giải.

# TRONG LUYỆN TẬP

- Không ăn uống gì trong khi đang luyện tập thể thao, ngoài uống nước lọc hoặc các nước uống thể thao.
- Không uống những nước uống tăng lực vì không thể thay thế nước uống bình thường mà còn ảnh hưởng xấu đến cơ thể vì chứa hàm lượng đường quá cao.



# SAU LUYỆN TẬP

- Không ăn quá no ngay lập tức.
- Không ngồi hoặc nằm ngay khi vừa dừng luyện tập.
- Ngồi nghỉ ngơi ngay ở khu vực có điều hòa.
- Làm việc ngay lập tức.
- Không uống thật nhiều nước ngay sau khi dừng luyện tập



Thức uống có cồn



Thực phẩm  
quá giàu chất xơ



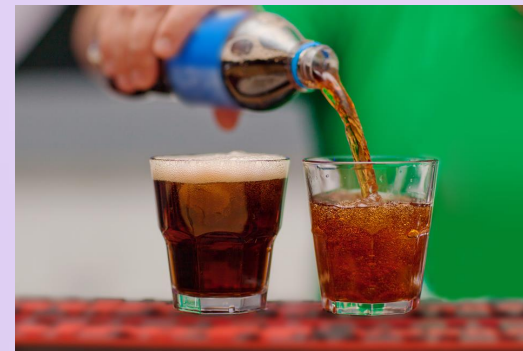
Thực phẩm  
quá giàu chất béo



Đồ ăn cay



Đồ uống có caffein



Đồ uống có gas

Không ăn lập tức, mà sau 20p khi luyện tập, hãy ăn những thức ăn giàu Protein nhưng không béo như: thịt ức gà luộc, thịt nạc heo luộc, lòng trắng trứng luộc, đậu hũ trắng...

**NHỮNG MÓN KHÔNG NÊN  
ĂN UỐNG SAU LUYỆN TẬP**



**THỨC UỐNG PHÙ HỢP UỐNG SAU KHI  
TẬP THỂ DỤC THỂ THAO**

# GHI NHỚ:

- Để đạt được hiệu quả luyện tập thể dục thể thao tốt nhất thì chúng ta phải có được cách ăn uống phù hợp.
- Không phải cứ uống nhiều nước là được mà còn phải lựa chọn đúng loại nước cũng như đúng thời điểm uống nước.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# HẸN GẶP LẠI CÁC EM

