**CÂU HỎI VÀ ĐÁP ÁN BÀI DINH DƯỠNG THỂ THAO**

Câu 1: Những nguyên tắc quan trọng trong chế độ dinh dưỡng cho người tập luyện thể thao?

Câu 2: Trình bày những hiểu biết của bạn về hệ thống miễn dịch? Bạn cần làm gì để có hệ thống miễn dịch khỏe mạnh?

Câu 3: Vai trò của nước đối với hoạt động của cơ thể và đối với hoạt động thể thao? Theo bạn, khi tập luyện TDTT phải uống nước như thế nào là đúng?

Câu 5: Bạn hãy trình bày một số loại rau củ có nhiều vi chất sinh hóa tốt cho sức khỏe?

Câu 6.Trình bày hướng dẫn ăn uống cho người thuộc nhóm máu A?

Câu 8. Trình bày hướng dẫn ăn uống cho người thuộc nhóm máu AB?

Câu 7. Trình bày 4 giai đoạn điều chỉnh ăn uống, làm cách nào để có thể cải thiện một cơ thể từ tính axit thành tính kiềm, Mối quan hệ giữa những món nướng với bệnh ung thư?

Câu 9. Nguyên nhân dẫn đến béo phì, Ăn uống đúng cách mới có thể chữa được bệnh tiểu đường?

Câu 10. Để cơ thể khỏe mạnh hãy nêu một số loại sinh tố rau quả tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể?