

Nội dung bài viết

1. [Soan Unit 5 Reading lớp 7 Friends plus](#)

## Soan Unit 5 Reading lớp 7 Friends plus

**1 (trang 60 sgk Tiếng Anh 7 Friends plus)** Read the text quickly. The following words may be new to you. What do you think they mean? Compare your ideas with a partner's (Đọc nhanh văn bản. Những từ sau đây có thể là mới đối với bạn. Bạn nghĩ chúng có nghĩa là gì? So sánh ý tưởng của bạn với ý tưởng của một người bạn)

bodybuilder    calories  
carbohydrates    average    contains    muscle

### Can I become a bodybuilder?

Yes, you can. You should practise bodybuilding regularly and have a good diet like this:

- Breakfast: scrambled eggs, and vegetables
- Snack: whey protein shake, soft-boiled eggs
- Lunch: grilled chicken breast, mixed greens, and baked sweet potato
- Snack: hard-boiled eggs and carrot sticks
- Dinner: fish, green beans with brown rice

Just follow our instructions and you won't look different from a famous bodybuilder.

### Can I jump as high as NBA stars?

No, you cannot if you do not eat as many calories as them. A basketball player needs between 2,500 and 5,000 calories per day. Bananas contain helpful nutrients that make the body feel full of energy. Each banana, on average, contains 30g of carbohydrates, and about 0.01g of vitamin C. Especially, bananas are a rich source of potassium, about 0.4g of each. Potassium reduces a sudden pain in muscles. That is why a wise basketball player often enjoys a banana before or during the game.

## **Đáp án:**

bodybuilder = vận động viên thể hình

calories = calo

carbohydrates = cacbohydrat

average = trung bình

contains = chứa, bao gồm

muscle = cơ bắp

## **Hướng dẫn dịch:**

### **Tôi có thể trở thành một vận động viên thể hình không?**

Có, bạn có thể. Bạn nên tập thể hình thường xuyên và có chế độ ăn uống khoa học như sau:

- Bữa sáng: trứng bác và rau
- Bữa ăn nhẹ: sữa lắc whey protein, trứng luộc chín mềm
- Bữa trưa: ức gà nướng, rau trộn và khoai lang nướng
- Đờ ăn nhẹ: trứng luộc chín và cà rốt
- Bữa tối: cá, đậu xanh với gạo lứt

Chỉ cần làm theo hướng dẫn của chúng tôi, bạn sẽ không khác gì một vận động viên thể hình nổi tiếng.

### **Tôi có thể nhảy cao như các ngôi sao NBA không?**

Không, bạn không thể nếu bạn không ăn nhiều calo như họ. Một cầu thủ bóng rổ cần từ 2.500 đến 5.000 calo mỗi ngày. Chuối chứa các chất dinh dưỡng hữu ích giúp cơ thể cảm thấy tràn đầy năng lượng. Trung bình mỗi quả chuối chứa 30g carbohydrate và khoảng 0,01g vitamin C. Đặc biệt, chuối là nguồn cung cấp kali dồi dào, mỗi quả khoảng 0,4g. Kali làm giảm cơn đau đột ngột ở cơ. Đó là lý do tại sao một cầu thủ bóng rổ khôn ngoan thường thích một quả chuối trước hoặc trong trận đấu.

**2 (trang 60 sgk Tiếng Anh 7 Friends plus)** Read and listen to the text and answer the questions. (Đọc và nghe văn bản và trả lời các câu hỏi.)

1. What should you do to become a bodybuilder?
2. What can you eat most when you practise bodybuilding?
3. How many calories does a basketball player need a day?
4. Why are bananas good for basketball players?
5. What do you think about the title of the text - Meals for medals?

**Đáp án:**

1. I should practise bodybuilding regularly and have a good diet.
2. Eggs.
3. A basketball player needs between 2,500 and 5,000 calories per day.
4. Bananas contain helpful nutrients that make the body feel full of energy.
5. I think it's good because it expresses the importance of meals.

**Hướng dẫn dịch:**

1. Bạn nên làm gì để trở thành một vận động viên thể hình?  
- Em nên tập thể hình thường xuyên và có chế độ ăn uống khoa học.
2. Bạn có thể ăn gì nhiều nhất khi tập thể hình?  
- Trứng.
3. Một cầu thủ bóng rổ cần bao nhiêu calo một ngày?  
- Một cầu thủ bóng rổ cần từ 2.500 đến 5.000 calo mỗi ngày.
4. Tại sao chuối tốt cho người chơi bóng rổ?  
- Chuối chứa các chất dinh dưỡng hữu ích làm cho cơ thể cảm thấy tràn đầy năng lượng.

5. Em nghĩ gì về tiêu đề của văn bản - Bữa ăn để lấy huy chương?

- Tôi nghĩ điều đó tốt vì nó thể hiện tầm quan trọng của bữa ăn.

### **3 (trang 60 sgk Tiếng Anh 7 Friends plus) VOCABULARY PLUS**

Use a dictionary to check the meaning of the words in blue in the text (Sử dụng từ điển để kiểm tra nghĩa của các từ màu xanh lam trong văn bản)

#### **Đáp án:**

Scrambled = (Trứng) bác

Soft-boiled = Luộc sơ

Hard-boiled = Luộc chín

Nutrients = Chất dinh dưỡng

Reduces = Giảm

### **4 (trang 60 sgk Tiếng Anh 7 Friends plus) USE IT!**

Work in pairs. Do you think a good diet can bring you medals? (Làm việc theo cặp. Bạn có nghĩ rằng một chế độ ăn uống tốt có thể mang lại cho bạn vàng?)

#### **Gợi ý:**

I agree with this view. I think a good diet is very important because you are what you eat.

#### **Hướng dẫn dịch:**

Tôi đồng ý với quan điểm này. Tôi nghĩ rằng một chế độ ăn uống tốt là rất quan trọng bởi vì bạn là những gì bạn ăn.