

Workshop Ernährung & Sport

Theorie Hauptnährstoffe (in 2 Gruppen)

1. Lebensmittel sortieren nach: Kohlenhydrate, Eiweisse, Fette
2. Kurze Erklärung zu einzelnen Hauptnährstoffe
3. Lebensmittle zurück auf den Haufen, nächster Makronährstoff aussortieren

| Kohlenhydrate (60%) | Eiweisse (20%) | Fette (20%) |
|---------------------|----------------|-------------|
| Brot | Fleisch | Butter |
| Kartoffeln | Milch | Nüsse |
| Reis | Käse | Olivenöl |
| Teigwaren | Thon | Chips |
| Ketchup (Zucker) | Eier | |
| Früchte | Soja | |

Kohlenhydrate:

- leicht verdaulich
- bei körperlicher Aktivität (Sport)
- bei jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit

Eiweisse:

- Wachstum und Körperaufbau
- Ohne Eiweiss kein Leben: 2x bis 4x wöchentlich Fleischmahlzeit
- Milchprodukte: Aufbau von Knochen und Zähne (mind. 3x am Tag)
→ besonders wichtig für Kinder (Knochendichte)

Fette

- Energielieferant
- Isolationsschicht für Körper
- Essenzielle Fettsäuren werden nicht vom Körper hergestellt (Rapsöl, Nüsse)
- Achtung: Meist übermässiger Konsum!!
- Lagerküche: Raps- oder Olivenöl für Salatsauce, Butter als Brotaufstrich, Nüsse als Snack

Dauer: 20'

Vitamine, Mineralien, Nahrungsfasern: Theorieinput zu Schutzstoffen

| Name | Hauptvorkommen | Wirkungsweise | Anmerkungen |
|------------------|--|---|-----------------|
| Vit. B9 Folsäure | Leber, Weizenkeime, Champignons, Spinat, Avocado, Kürbis | Heilung und Wachstum der Muskeln und Zellen | Schwangerschaft |

| | | | |
|----------------------|---|--|---|
| Vit. C Ascorbinsäure | Zitrusfrüchte, Tomaten, Gemüse | fördert Abwehrkräfte, schützt Zellen, schnelle Wundheilung | Mangelercheinung: Müdigkeit |
| Vit. D Calciferol | Leber, Milch, Eigelb, Butter, Champignons, Avocado | Knochenaufbau | Sonnenlicht für Aufnahme notwendig |
| Calcium | Milchprodukte | Stabilisierung von Knochen und Zähnen | V.a. bei Kindern/Jugendl. wichtig, da später nicht Nachzuholen |
| Eisen | Fleisch, Hülsenfrüchte | Blutbildung | Mangelercheinung: Müdigkeit, benötigt Vit. C zur Aufnahme |
| Magnesium | Gemüse, Bananen, Milch, Nüsse | Vorbeugung von Krämpfen | |
| Nahrungsfasern | Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Salate, Früchte, Samen | Verdauungsregulierung, längeres Sättigungsgefühl | Schrittweiser Aufbau, sonst Verstopfung, mit genügend Flk aufnehmen |

<http://jumk.de/bmi/mineralstofftabelle.php>

<http://www.vis.usz.ch/PATIENTENUNDBESUCHER/ERNAHRUNG/Seiten/Nahrungsfasern.aspx>

Dauer: 10'

Theorieblock Farbenfrohes Essen

Gemüse-, Fruchtdegustation

1. Gruppen schneiden Gemüse/Früchte mit Rüstmesser und Sparschäler klein

| Gruppe 1 | Gruppe 2 |
|--|--|
| Avocado, Champignons, Pastinake, Rindfleisch, Passionsfrucht, Kohlraben, Koriander | Kürbis, Rüebli (Küttiger...), Ingwer, Aubergine, Granatapfel, Mango, Oregano |

2. Pappteller werden hinten angeschrieben

3. Lebensmittel werden ausgetauscht und erraten

Dauer: 20'

Snack einmal anders

1. Gruppen nach Art der Snacks aufteilen (ca.4 Gruppen)

2. Snackzubereitung mit Anleitung/Vorschlägen auf A4 Blatt

3. Ausstellung der Resultate und anschließende Selbstbedienung

Dauer: 30'

Energiewert von Chips, Schokolade und Gummibärchen:

| | kcal/100g | kcal/Portion | Aktivität für Verbrennung (pro Portion) | |
|--------------|-----------|------------------|---|-----|
| Chips | 530 | 135kcal/Handvoll | Bergwandern mit Gepäck | 15' |
| | | | Fussball aktiv! | 13' |
| Schokolade | 550 | 95kcal/Reihe | Joggen (Tempo: 1km in 5') | 7' |
| | | | Rad fahren (15km/h) | 15' |
| Gummibärchen | 340 | 80kcal/10St | Fernsehen | 75' |
| | | | Sex aktiv | 20' |

<http://www.novafeel.de/fitness/kalorienverbrauch.htm>

1. Snack verteilen und essen lassen
2. Frage: Was müsst ihr nun tun, um die Kalorien wieder zu verbrennen?
3. Vorschläge sammeln (Tabelle als Hilfe für uns)
4. Fussball und Aerobic ausprobieren

Dauer: 20'

5 Konditionelle Fähigkeiten

Ausdauer

Kraft

Beweglichkeit

Schnelligkeit

Koordination

- Orientierung
- Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus