



# ESSEN UND SPORT

Der Verein Land schafft Leben hat sich intensiv mit dem Thema „Essen und Sport“ im Jugendalter auseinandergesetzt und in einem umfassenden Report die wichtigsten Erkenntnisse dazu zusammen gefasst. Ziel ist es, Jugendliche für einen bewussten Umgang mit Ernährung und Bewegung zu sensibilisieren. Schulen wird in diesem Zusammenhang kostenloses Unterrichtsmaterial zur Verfügung gestellt, das wir gerne im Unterricht einsetzen möchten, um unseren Schüler\*innen praxisnahes Wissen zu vermitteln und das Gesundheitsbewusstsein zu stärken.

## NÄHRSTOFFBEDARF IM SPORT

### HAUPT-BRENNSTOFFE

Kohlenhydrate für schnelle Energiebereitstellung



### BRENNSTOFFE

Fette für langfristige Energiebereitstellung

### BAU- UND REPARATURSTOFFE

Proteine für Muskeln, Regeneration und Reparatur



### VERDAUUNGSHELFER

Ballaststoffe

### FUNKTIONS- UND SCHUTZSTOFFE

Vitamine und Mineralstoffe

### WASSER



„Essen und Sport“ sollte einen Platz im Unterricht bekommen?  
Hier gibt's die Lernmaterialien.



Du willst mehr erfahren? Dann lies in unserem Report gerne nach!