

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG IM SPORT

WORUM ES GEHT

Aufbauend auf dem Vorwissen zu Tellerverteilung und Energiezufuhr vertieft diese Einheit das Thema Sporternährung. Anhand einer Zeitleiste mit konkreten Mahlzeitenbeispielen werden Ernährungsempfehlungen für die Trainings- und die Wettkampfphase anschaulich vermittelt.

METHODEN

Zeitleiste, Quiz

SOZIALFORMEN

Einzelarbeit, Plenum

VORBEREITUNG

- [Zeitleiste rund ums Training](#) ausdrucken
- [Zeitleiste rund um den Wettkampf](#) ausdrucken
- [Check dein Wissen](#) in Klassenstärke ausdrucken
- [Check dein Wissen Lösung](#) ausdrucken

LEHRPLANBEZUG

Deutsch und Kommunikation
Ernährung und Haushalt
Gesundheitsmanagement
Biologie und Umweltbildung

ZIELE

Förderung von **Lebensmittelwissen**, **Ernährungsbildung** und **Konsumkompetenz** – in dieser Einheit:



ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schüler*innen

- lernen Ernährungsempfehlungen in der Trainings- und Wettkampfsphase kennen und wissen, wann und was sie rund um Training und Wettkampf konsumieren sollen.
- versetzen sich in Training- und Wettkampfsituationen und können ihre Entscheidungen begründen.

ABLAUF

- **Einstieg:** Die Schüler*innen betrachten im Plenum die beiden Zeitleisten. Nun werden die Empfehlungen besprochen und ggf. in Partner- oder Gruppenarbeiten analysiert („Habe ich bis jetzt darauf geachtet? Kann ich diese Empfehlung gut umsetzen? Welche Fragen tauchen auf?“).
- **Informationen:** Die Regenerationsphase wird nicht extra angeführt, da diese von der allgemeinen Ernährungsempfehlung des Tellermodells nicht stark abweicht. Ballaststoffe sind ein wertvoller Bestandteil der Basisernährung und werden somit auch in der Regenerationsphase angeführt.
- **Hauptteil:** Nun bekommen die Schüler*innen einen Arbeitsauftrag, der sie mittels [Quiz „Check dein Wissen“](#) mit Situationen aus dem Alltag einer Person, die Leistungssport betreibt, konfrontiert und wo sie durch die [Zeitleiste](#) Lösungsmöglichkeiten auswählen sollen.

MODIFIKATIONEN

- Für diese Einheit ist Vorwissen aus den Sequenzen [Nährstoffe und Energie](#) und [Trinken und Sport](#) erforderlich.
- **Zusatzinformationen und -angebote:** Die [Leistungskurve](#) gibt dir Informationen zur Basisernährung. Dazu findest du [hier](#) ein kompaktes Factsheet.
- **Zusatzmaterial:** Unterrichtsmaterial zum [Tellermodell](#)