



Foto: Africa Studio/ Fotolia

Angebot für Berufliche Schulen und  
Bildungsträger

## Mehr Ernährungs- Kompetenzen im Sport

### Workshop zu Sportler- Lebensmitteln

#### Hintergrund

Die Werbung erweckt den Eindruck, dass Sport ohne die zusätzliche Einnahme von Power-Pillen, -Pulvern oder-Riegeln nicht mehr zu dem erhofften Ergebnis führt. Viele Jugendliche verlassen sich nicht auf ihre individuelle Leistungsfähigkeit und ihr persönliches Körperbewusstsein, sondern nehmen zusätzlich Sportler-Produkte, um in punkto Aussehen und Muskelkraft mit Anderen mithalten zu können. Begriffe wie „isotonisch“ und Aussagen zur Eignung für Sportler in Training oder Wettkampf auf Produkten sind gesetzlich nicht definiert, Werbeaussagen kaum nachprüfbar.

#### Zielgruppe

Junge Erwachsene

#### Zielsetzung

Die kritische Auseinandersetzung mit Werbeaussagen soll gefördert und die Konsumkompetenz der Teilnehmer verbessert werden. Die Möglichkeiten für eine gesunde und ausgewogene Ernährung auch beim Sport sollen vermittelt werden.

#### Konzept

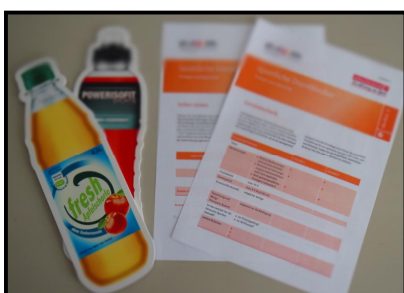
Nach einer kurzen Einführung in das Thema wird im Workshop an bis zu 5 Stationen im Rotationsprinzip gearbeitet. Zum Abschluss werden die Ergebnisse diskutiert.

#### **Station 1: Vorsprung durch leistungsgerechte Ernährung – Essen in Training und Wettkampf**

Es wird erarbeitet, welche Lebensmittel für Sportler im Alltag und im Training besonders wichtig sind. Dabei wird das Pyramiden-Modell genutzt und mit den eigenen Erfahrungen der Schüler verglichen. Besondere Zielrichtungen beim Sport, wie Abnehmen oder Gewicht zulegen, werden diskutiert.



#### **Station 2: Sportliche Durstlöcher – Trinken und Getränke**



Trinken beim Sport ist extrem wichtig, aber worauf kommt es besonders an? Gibt es Getränke, die gar nicht geeignet sind und kann die Werbung halten, was sie verspricht? Im Getränkecheck werden typische Produkte unter die Lupe genommen und beim selber Mixen werden Alternativen erarbeitet.

### Station 3: Fairplay für die Konsumenten – die Lebensmittelkennzeichnung

Die Lebensmittelkennzeichnung wird an Beispielen gemeinsam erarbeitet. Dabei werden besonders die vielversprechenden Bezeichnungen diskutiert sowie Zutatenliste und Nährwerttabelle an Sportlerprodukten erklärt.

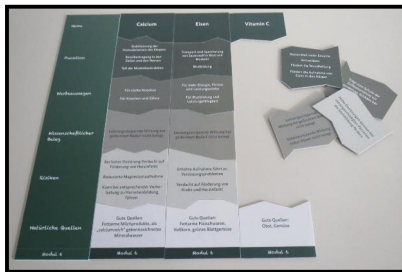
Zur Festigung dient ein Würfelspiel, dass alternativ auch als Abschluss an allen vier Stationen gleichzeitig gespielt werden kann.



### Station 4: Nur bedingt ein Gewinn – Sportlerlebensmittel

Die Zusammensetzung typischer Sportlerlebensmittel wie Eiweißshakes und Kohlenhydratgele wird mit dem Bedarf von Sportlern verglichen. Vor- und Nachteile dieser Produkte werden gesammelt.

### Station 5 (optional): In vielen Fällen ein Eigentor – Nahrungsergänzungsmittel



Nahrungsergänzungsmittel sollen laut Herstellerangaben beim Sport die Leistung steigern helfen. Mit Hilfe eines Puzzles werden diese Versprechen genauer betrachtet. In einer Verkostung von magnesiumreichen Lebensmitteln wird der Frage nachgegangen, ob die beworbenen Nährstoffe aus Nahrungsergänzungsmitteln auch in ganz alltäglichen Lebensmitteln stecken.

### Zeitaufwand

3 Unterrichtsstunden

### Voraussetzungen

Für die Veranstaltung wird ein Raum mit Projektionswand und Beamer/ Laptop benötigt; die Technik kann im Bedarfsfall auch durch die VZ MV gestellt werden.

Die Tische stehen in 4-5 Tischgruppen mit Stühlen je Teilnehmerzahl.

### Kosten

60,00 €

### Kontakt

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die:  
Verbraucherzentrale M-V e.V.  
Strandstraße 98  
18055 Rostock

Tel.: (03 81) 208 70 17  
Fax: (03 81) 208 70 30  
E-Mail: [ernaehrung@verbraucherzentrale-mv.eu](mailto:ernaehrung@verbraucherzentrale-mv.eu)



Ministerium für  
Landwirtschaft und Umwelt

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages