

Angebot für Berufliche Schulen und Bildungsträger

## FIT UND GUT DRAUF BEIM SPORT

### WORKSHOP ZUR ERNÄHRUNG VON FREIZEITSPORTLERN



Foto: Africa Studio/ Fotolia



#### 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 puncto 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 und Teilnehmer von Bildungsmaßnahmen



#### ZIELSETZUNG

Die Teilnehmer

- setzen sich kritisch mit Werbeaussagen auf Sportlerprodukten oder in einschlägigen Internetforen auseinander
- erweitern ihre Konsumkompetenz für Lebensmittel, die sich für Sportler eignen



#### KONZEPT

An bis zu sechs Stationen erarbeiten die Teilnehmer Möglichkeiten für eine gesunde und ausgewogene Ernährung auch beim Sport:

##### Station 1: Mit der richtigen Ernährung durchstarten

Kennenlernen des Pyramiden-Modells; Erarbeiten, welche Lebensmittel für Sportler im Alltag und im Training besonders wichtig sind; Vergleich mit den eigenen Erfahrungen

##### Station 2: Sportliche Durstlöscher

Erarbeiten der Begriffe „hypo- / iso- / hyperton“ und Einordnen typischer Sportlergetränke in diese Kategorien; Mixen von eigenen Alternativen unter Beachtung des Zuckergehaltes



Foto: VZ MV



Foto: VZ MV

### Station 3: Das muss drauf stehen

Würfelspiel zur Lebensmittelkennzeichnung am Beispiel von Sportlerlebensmitteln



Foto: VZ MV

### Station 4: Sport steht drauf – Was ist drin?

Vergleich der Zusammensetzung typischer Sportlerlebensmittel wie Eiweißshakes, Kohlenhydratgels oder Energieriegel mit dem Bedarf von Sportlern; Sammeln von Vor- und Nachteilen dieser Produkte.

### Station 5: Müslibar

Zusammenstellen eines eigenen Müsli und Berechnung ausgewählter Nährwerte der Müsli Mischung; Vergleich der Zusammensetzung von Fertigmüslis aus dem Supermarkt mit den eigenen Müslikreationen

### Station 6 (optional): Pillen und Pülverchen



Foto: VZ MV

Bewertung von typischen Inhaltsstoffen in Nahrungsergänzungsmitteln für Sportler mit Hilfe eines Puzzles; Prüfen von Werbeversprechen; Erarbeiten von Alternativen für diese Substanzen; Sensibilisieren für Risiken, die mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln verbunden sind



#### ZEITBEDARF

3 bzw. 4 Unterrichtsstunden

#### VORAUSSETZUNGEN

Raum im Erdgeschoss oder am Fahrstuhl  
5 Tischgruppen á 2Tische und je 4-5 Stühle  
warme Abwaschmöglichkeit im Raum oder in der Nähe



#### KOSTEN

60,00 € bzw. 80,00 €

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Verbraucherzentrale M-V e.V. | Fachbereich Lebensmittel und Ernährung | Strandstraße 98 | 18055 Rostock  
Tel.: (03 81) 208 70 17 | E-Mail: [ernaehrung@verbraucherzentrale-mv.eu](mailto:ernaehrung@verbraucherzentrale-mv.eu)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages