

Angebot für weiterführende allgemeinbildende Schulen

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 punkto Aussehen und Muskelkraft mit Anderen mithalten zu können. Begriffe wie „isotonisch“ sowie Aussagen zur Eignung für Sportler in Training oder Wettkampf auf Produkten sind gesetzlich nicht definiert, Werbeaussagen kaum nachprüfbar.



ZIELGRUPPE

Klassenstufen 9 bis 12



ZIELSETZUNG

Die Schüler

- 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 Schüler 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



Foto: VZ MV



Foto: VZ MV

Station 2: Das muss drauf stehen

Würfelspiel zur Lebensmittelkennzeichnung am Beispiel von Sportlerlebensmitteln

