Gruppe A

1. Übungen im Klassenzimmer

Gruppe B

2. Erstellen Sie mit Hilfe der Links eine Liste zur Sporternährung.

10 Regeln der DGE
- vielseitig essen
- reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
- täglich 5 x Obst und Gemüse
- täglich Milch- und Milchprodukte
- ein bis zweimal in der Woche Fleisch und Fisch
- wenig Wurst und fettreiche Lebensmittel
- Zucker und Salz in Maßen
- reichlich Flüssigkeit
- das Essen schmackhaft und schonend zubereiten
- sich Zeit nehmen und das Essen genießen.

Alternativ zu den 10 Regeln der DGE:
Die Ernährung des Sportlers
- bedarfsgerecht
- hohe Nährstoffdichte
- ausreichend Flüssigkeit
- ausreichend Kohlenhydrate
- kontrollierte aber ausreichende Fettzufuhr
- Proteine mit hoher biologischer Wertigkeit
- vielseitig
- belastungsentsprechende Mahlzeitenverteilung und -frequenz
- bedarfsgerechte Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen