Arbeitsblatt „Ernährung & Sport“

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei sportlichen Leistungen und der Regeneration nach dem Sport. Mit der richtigen Ernährung kann die Leistung optimiert und die Regeneration gefördert werden. Die Ernährungsprofile unterscheiden sich jedoch für verschiedene Sportarten. Wir werden uns heute mit zwei Beispielen befassen. Untenstehend finden Sie den genauen Arbeitsauftrag.

Gruppenarbeit (20 min)

Sie werden in 6 Gruppen eingeteilt, die sich je mit einem Athleten / einer Athletin befassen und ein Ernährungsprofil aufstellen. Für die Aufgabe haben Sie 20 Minuten Zeit.

Hilfsmittel:

Lernunterlagen, Internet

Athletin A – Bodybuilderin Ladina

- Alter: 24 Jahre
- Grösse: 1.70m
- Gewicht: 68kg
- Training: 6 Tage/Woche Krafttraining (+1 Ruhetag)
 - o Verschiedene Muskelgruppen an unterschiedlichen Tagen
 - Brust & Trizeps
 - Rücken & Bizeps
 - Beine
 - Schultern & Nacken
 - Rumpf
- Wettkampf in 6 Monaten

Athlet B – Marathonläufer Jan

- Alter: 36 Jahre
- Grösse: 1.75m
- Gewicht: 72kg
- Training: 5 Tage/Woche Kraft-/Lauftraining (+2 Ruhetage)
 - o Krafttraining: 2 Tage/Woche
 - Muskelkraft
 - Stabilität
 - o Lauftraining: 3 Tage/Woche
 - Langstreckenläufe
 - Tempoläufe
 - Intervalltraining
- Wettkampf in 6 Monaten

Gruppenaufteilung

- **Gruppe 1,3 und 5:** Athletin A
- **Gruppe 2,4 und 6:** Athlet B

Powerpoint-Präsentation

Erstellen Sie eine Powerpoint-Präsentation mit den folgenden Punkten zum Ernährungsprofil:

- Was ist wichtig bei der Ernährung?
 - o Hydratation → wie oft & wie viel insgesamt?
 - o Makro-/Mikronährstoffe → welche sind wichtig & warum?
 - o Kalorienbedarf/-zufuhr → wie viel pro Tag?
 - o Timing der Nahrungsaufnahme → wann?
 - Was sollte vermieden werden?
- ➔ Dauer der Präsentation: 3 Minuten

Je eine Gruppe pro Athlet:In wird ihre Lösungen vor der Klasse präsentieren. Die entsprechende Gruppe wird per Los entschieden. Anschliessend zur Präsentation findet eine Diskussionsrunde im Plenum statt.