

Prüfungsaufgaben Ernährung & Sport

Eine ausgewogene Ernährung ist für eine sportlich aktive Person wichtig, da sie die notwendigen Nährstoffe liefert, um den Körper mit Energie zu versorgen, die Muskulatur zu stärken, die Regeneration zu fördern und das Immunsystem zu unterstützen.

Aufgabe 1	Punkte															
Ein Marathon stellt eine grosse Herausforderung dar. Um für den Wettkampf bestens vorbereitet zu sein, ist eine ausgewogene Ernährung unerlässlich. a) Welches Makromolekül ist die wichtigste Energiequelle für einen Marathonläufer? Kohlenhydrate b) Welches Makromolekül ist für den Muskelaufbau notwendig? Proteine	/1															
Aufgabe 2																
Geben Sie bei den untenstehenden Aussagen jeweils an, ob diese korrekt sind oder nicht. (KPrim) <table><tr><th></th><th>Richtig</th><th>Falsch</th></tr><tr><td>Um den Muskelaufbau zu unterstützen, sollte eine Bodybuilderin mindestens 45% ihres täglichen Kalorienbedarfs mit Proteinen abdecken.</td><td></td><td>x</td></tr><tr><td>Isotonische Getränke sind für den Marathonläufer ein No-Go.</td><td></td><td>x</td></tr><tr><td>Ein Bodybuilder sollte mindestens zwei längere Kardioeinheit pro Woche in seinem Trainingsplan aufnehmen.</td><td></td><td>x</td></tr><tr><td>Vor einem Wettkampf ist es für den Marathonläufer essentiell, seine Flüssigkeitsaufnahme zu steigern.</td><td>x</td><td></td></tr></table>		Richtig	Falsch	Um den Muskelaufbau zu unterstützen, sollte eine Bodybuilderin mindestens 45% ihres täglichen Kalorienbedarfs mit Proteinen abdecken.		x	Isotonische Getränke sind für den Marathonläufer ein No-Go.		x	Ein Bodybuilder sollte mindestens zwei längere Kardioeinheit pro Woche in seinem Trainingsplan aufnehmen.		x	Vor einem Wettkampf ist es für den Marathonläufer essentiell, seine Flüssigkeitsaufnahme zu steigern.	x		/2
	Richtig	Falsch														
Um den Muskelaufbau zu unterstützen, sollte eine Bodybuilderin mindestens 45% ihres täglichen Kalorienbedarfs mit Proteinen abdecken.		x														
Isotonische Getränke sind für den Marathonläufer ein No-Go.		x														
Ein Bodybuilder sollte mindestens zwei längere Kardioeinheit pro Woche in seinem Trainingsplan aufnehmen.		x														
Vor einem Wettkampf ist es für den Marathonläufer essentiell, seine Flüssigkeitsaufnahme zu steigern.	x															
Aufgabe 3																
Während der Unterrichtseinheit Sport & Ernährung haben wir Ernährungsempfehlungen für Bodybuilder*innen und Marathonläufer*innen diskutiert. a) In welchen Aspekten unterscheiden sich die Ernährungsempfehlungen für Bodybuilder*innen und Marathonläufer*innen? Nennen Sie mindestens vier Aspekte. - Aufteilung der Kalorien je Makronährstoff - Kalorienbedarf - Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme - Flüssigkeitszufuhr, insbesondere in Bezug auf Wettkampf - Art und Weise den Kalorienbedarf während Training/Wettkampf zu decken - ... b) Erläutern Sie mindestens zwei der von Ihnen genannten Aspekte anhand eines Beispiels. - Für den/die Bodybuilder*in ist eine hohe Zufuhr von Proteinen (30-35% des täglichen Kalorienbedarfs) essentiell für den Muskelaufbau während der Bulking-Phase und die Muskelerhaltung während der Cutting-Phase. Bei einem Marathonläufer ist es wichtiger, auf eine hohe Kohlenhydratzufuhr zu achten, insbesondere vor längeren Läufen bzw. Wettkämpfen (ca. 7 Tage vorher beginnen). Dies ist notwendig, um den Glykogen-Speicher vollständig aufzufüllen. - Ein Marathonläufer/eine Marathonläuferin sollte in den Tagen vor langen Läufen oder Wettkämpfen die Flüssigkeitszufuhr erhöhen, damit der Körper optimal hydriert ist. Ausserdem ist es wichtig auch während des Trainings regelmässig zu trinken. Obwohl es für Bodybuilder*innen ebenfalls wichtig ist, auf die individuelle	/2 /3															

Hydratation zu achten, muss der Flüssigkeitshaushalt nicht zusätzlich erhöht werden vor einem Wettkampf, da es im Bodybuilding nicht (primär) um die persönliche, sportliche Leistung geht.	
---	--