



FÖRDERVEREIN HOCKEYJUGEND ACADEMY

SC80 PLUS



Jens Stilger

Master Personal Trainer | Ernährungscoach

Ernährungs-Workshop

Förderverein Hockeyjugend Academy - SC Frankfurt 1880 e.V.

Gliederung

1. Einleitung in das Thema
2. Wichtigkeit der Sportlerernährung
3. Grundbausteine der Sportlerernährung
4. Selbstständigkeit und/oder Zusammenarbeit mit Euren Eltern
5. Ernährungsideen
 1. Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten/Snacks
6. Ernährungsideen – Unterschiede?
 1. Essen in Trainingsphasen
 2. Essen am Tag vor dem Wettkampf
 3. Essen am Wettkampftag
7. Alkohol und Sport?

Gliederung

1. Einleitung in das Thema

2. Wichtigkeit der Sportlerernährung
3. Grundbausteine der Sportlerernährung
4. Selbstständigkeit und/oder Zusammenarbeit mit Euren Eltern
5. Ernährungsideen
 1. Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten/Snacks
6. Ernährungsideen – Unterschiede?
 1. Essen am Wettkampftag
 2. Essen am Tag vor dem Wettkampf
 3. Essen in Trainingsphasen
7. Alkohol und Sport?

Frage:

Beschäftigt Ihr Euch regelmäßig mit „**gesunder**“ Ernährung?

- **JA - Täglich**
- **JA - 2-3x Woche**
- **JA - 1x Woche (z.B am Wettkampftag)**
- **Nein - bisher noch nicht**

Gliederung

1. Einleitung in das Thema

2. Wichtigkeit der Sportlerernährung

- Warum ist gesunde Ernährung wichtig für den (Leistungs-)Sport?

3. Grundbausteine der Sportlerernährung

4. Selbstständigkeit und/oder Zusammenarbeit mit Euren Eltern

5. Ernährungsideen

1. Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten/Snacks

6. Ernährungsideen – Unterschiede?

1. Essen in Trainingsphasen
2. Essen am Tag vor dem Wettkampf
3. Essen am Wettkampftag

7. Alkohol und Sport?

2. Wichtigkeit der Sportlerernährung

1. Warum ist gesunde Ernährung wichtig für den (Leistungs-) Sport?

- Energie für die sportliche Belastungen (Muskulatur)
- Energie für das Gehirn und die Nervenbahnen (Konzentration)
- Keine Krämpfe und Mangelerscheinungen (Nährstoffe)
- Verbesserte Regeneration
- Stärkeres Immunsystem

Gliederung

1. Einleitung in das Thema
2. Wichtigkeit der Sportlerernährung

3. Grundbausteine der Sportlerernährung

4. Selbstständigkeit und/oder Zusammenarbeit mit Euren Eltern
5. Ernährungsideen
 1. Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten/Snacks
6. Ernährungsideen – Unterschiede?
 1. Essen in Trainingsphasen
 2. Essen am Tag vor dem Wettkampf
 3. Essen am Wettkampftag
7. Alkohol und Sport?

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

1. Grundlagen der Sportlerernährung
2. Unterschiede “gesunde“ Ernährung und Sportlerernährung?
3. Eiweiß
4. Kohlenhydrate
 - Vitamine und Mineralien
5. Fette
6. Nahrungsergänzungsmittel – Ein MUSS oder nicht?

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

1. Grundlagen der Sportlerernährung

2. Unterschiede “gesunde“ Ernährung und Sportlerernährung?
3. Eiweiß
4. Kohlenhydrate
 - Vitamine und Mineralien
5. Fette
6. Nahrungsergänzungsmittel – Ein MUSS oder nicht?



3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

3.1 Grundlagen der Sportlerernährung

- **Flüssigkeitszufuhr – Wasser trinken!**
- **Grundbaustein: abwechslungsreiche und vollwertige Mischkost**
- **Qualität und Quantität der Nahrungsmittel**
- **Regelmäßigkeit**
- **Gemüse** hält und liefert, was Obst verspricht!



3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

3.1 Grundlagen der Sportlerernährung

Flüssigkeitszufuhr – Wasser trinken!

- **Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme mit Mineralstoffe**
 - **Schweißverlust ausgleichen**
- **Still oder Sprudelwasser? Verdauung!**
- **Apfelsaftchorle das ideale Sportlergetränk?**
 - **Vermeiden von gezuckerten oder mit Süßstoff versetzten Getränken**
 - **Soft- und Energiedrinks und koffeinhaltige Getränke verzögern die Flüssigkeitsaufnahme**
 - **Alkoholhaltige Getränke**
- **Obst- und Gemüse-Smoothies am besten selbst frisch herstellen (wenn im Bio-Supermarkt in Bio-Qualität)**



3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

3.1 Grundlagen der Sportlerernährung

Flüssigkeitszufuhr – Wasser trinken!

- Tee ja – aber gesüßten Tee vermeiden!
- Wasserreiche Lebensmittel können auch das Defizit an Flüssigkeit verhindern
 - z.B. Wasserreiches Obst (Melone, Ananas)
 - Salzarme Gemüsesuppen
 - Salate aus wasserreichem Gemüse wie Gurken oder Tomaten



3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

3.1 Grundlagen der Sportlerernährung

Flüssigkeitszufuhr – Wasser trinken!

Flüssigkeitsverlust in hohen Maßen = geringere Leistungsfähigkeit

- **Daher Trinken bevor das Durstgefühl aufkommt**
 - Flüssigkeitsaufnahme aus dem Blut und Gewebe / Blut dickt ein und fließt langsamer
 - Durch kommt es zur Verschlechterung der Versorgung von Muskelzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen
 - Gefahr von Muskelkrämpfen steigt – bis hin zu einer Erhöhung der Verletzungsanfälligkeit



3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

3.1 Grundlagen der Sportlerernährung

- Flüssigkeitszufuhr – Wasser trinken!
- **Grundbaustein: abwechslungsreiche und vollwertige Mischkost**
- Qualität und Quantität der Nahrungsmittel
- Regelmäßigkeit
- **Gemüse** hält und liefert, was Obst verspricht!

3.1 Grundlagen der Sportlerernährung

Grundbaustein: abwechslungsreiche und vollwertige Mischkost

- Kombination aus essentiellen und nicht essentiellen Nahrungsquellen:
 - **Hochwertige Eiweiß-Quellen**
 - **Komplexe Kohlenhydrat-Quellen**
 - Zusätzlich Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe
 - **Gesunde Fett-Quellen**
 - Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren – Gesund oder ungesund?



3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

3.1 Grundlagen der Sportlerernährung

- Flüssigkeitszufuhr – Wasser trinken!
- Grundbaustein: abwechslungsreiche und vollwertige Mischkost
- **Qualität und Quantität der Nahrungsmittel**
- Regelmäßigkeit
- **Gemüse** hält und liefert, was Obst verspricht!

3.1 Grundlagen der Sportlerernährung

Qualität und Quantität der Nahrungsmittel

- **Frische Lebensmittel vs. “Fast Food“ // Tiefkühlkost/Fertiggerichte?**
 - Überflüssige und schädliche Zusatzstoffe
- **Vollwert statt Nullwert**
 - Vollkornbrot statt Weißbrot
 - Vollkornnudeln statt herkömmlicher Nudeln
 - Vollkornreis statt „weißen Reis“

Warum wichtig?

- **Mehr Vitamine, Mineralien, Spurenelemente sowie Ballaststoffe**
- **Verbesserte Verdauung**
- **Längere Sättigung – konstante Energiezufuhr**



3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

3.1 Grundlagen der Sportlerernährung

- Flüssigkeitszufuhr – Wasser trinken!
- Grundbaustein: abwechslungsreiche und vollwertige Mischkost
- Qualität und Quantität der Nahrungsmittel
- **Regelmäßigkeit**
- **Gemüse** hält und liefert, was Obst verspricht!

3.1 Grundlagen der Sportlerernährung

Regelmäßigkeit

- „3 oder 5 Mahlzeiten“? Blutzuckerspiegel!
- Energiezufuhr vs. Leistungseinbußen
- Frühstück ein MUSS?
- Abends nach 18:00 Uhr keine Mahlzeit mehr?
- Wann darf nach dem Sport gegessen werden?

Warum wichtig?

- ⇒ Konstante Energiezufuhr für den Alltag und Sport
- ⇒ Leicht und gutverdaulich
- ⇒ Energie am nächsten Tag (Schule und Sport)
- ⇒ Verbesserte Schlafqualität und Regeneration



3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

3.1 Grundlagen der Sportlerernährung

- Flüssigkeitszufuhr – Wasser trinken!
- Grundbaustein: abwechslungsreiche und vollwertige Mischkost
- Qualität und Quantität der Nahrungsmittel
- Regelmäßigkeit
- Gemüse hält und liefert, was Obst verspricht!



3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

3.1 Grundlagen der Sportlerernährung

Gemüse hält und liefert, was Obst verspricht!

Frage:

Wer isst regelmäßig Gemüse?

- JA – Täglich
- JA - 2-3x Woche
- JA - 1x Woche (z.B am Wettkampftag)
- Nein - bisher noch nicht



3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

3.1 Grundlagen der Sportlerernährung

Gemüse hält und liefert, was Obst verspricht!

- **Gemüse: Mehr Ballaststoffe**
- **Gemüse: Deutlich mehr Vitamine und Mineralien**
- **Hoher Wassergehalt vs. hoher Fructosegehalt**
 - **80-90 % Wassergehalt – deckt nicht den täglichen Energiebedarf**
 - **Dennoch unverzichtbar für die täglichen Mahlzeiten!**

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

1. Grundlagen der Sportlerernährung
- 2. Unterschiede “gesunde“ Ernährung und Sportlerernährung?**
3. Eiweiß
4. Kohlenhydrate
 - Vitamine und Mineralien
5. Fette
6. Nahrungsergänzungsmittel – Ein MUSS oder nicht?

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

Unterschiede “gesunde“ Ernährung und Sportlerernährung

Hintergrund:

- Erhöhte körperliche Belastung
- => Erhöhter Energiebedarf
- Erhöhter Flüssigkeitsverlust durch Schweiß

Unterschied:

- Erhöhter Bedarf an komplexen Kohlenhydraten
- Weniger Fett als Energiequelle (langsamer Energielieferant – Verbrennung benötigt mehr Sauerstoff)
- Erhöhter Bedarf an Eiweißquellen (Regeneration)
- Erhöhter Bedarf an Flüssigkeitszufuhr

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

1. Grundlagen der Sportlerernährung
2. Unterschiede “gesunde“ Ernährung und Sportlerernährung

3. Eiweiß

4. Kohlenhydrate
 - Vitamine und Mineralien
5. Fette
6. Nahrungsergänzungsmittel – Ein MUSS oder nicht?

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

Eiweiß

Funktion:

- **Benötigt für den Aufbau von**
 - **Muskeln, Knochen, Haut und Haare**
 - **Benötigt für das Enzym- und Abwehrsystem (Immunsystem)**
 - **Übertragung von Nervenimpulsen (Muskelzusammenspiel)**
 - **Transportfunktion für den Stoffwechsel**
 - **Verantwortlich für die Hormonbildung**
- => Kombination aus pflanzlichem und tierischem Eiweiß ideal**
- => Bei veganer oder vegetarische Ernährung: pflanzliche Eiweißquellen**
- => In Kombination mit KH und Fetten hoher Sättigungseffekt**

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

Eiweißquellen:

Tierische Eiweißquellen:

Fettarme Fleischsorten

- Huhn, Pute, Rind, Schwein
- Lamm und Wild (nur bedingt)

Fisch:

➤ Fettarme Fisch:

- z.B. Alaska Seelachs, Kabeljau, Scholle, Hecht, Flunder, Zander, Dorade

➤ Fettreicher Fisch:

- z.B. Atlantischer Lachs, Thunfisch, Forelle

Meeresfrüchte:

- z.B. Krabben, Garnelen, Hummer, Tintenfisch, Austern, Scampis, Gambas
- Eier
- Milchprodukte

Pflanzliche Eiweißquellen:

▪ Hülsenfrüchte

- z.B. Sojaprodukte (Tofu), Bohnen, Linsen, Erbsen,

▪ Pilze

- getrocknete Steinpilze, Pfifferlinge

▪ Getreidesorten:

- Quinoa, Amaranth, echter Buchweizen, Hanfsamen,

▪ Nüsse

- Walnüsse, Cashewkerne,
- Haselnüsse, Mandeln,
- Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

1. Grundlagen der Sportlerernährung
2. Unterschiede “gesunde“ Ernährung und Sportlerernährung
3. Eiweiß

4. Kohlenhydrate

- Vitamine und Mineralien

5. Fette
6. Nahrungsergänzungsmittel – Ein MUSS oder nicht?

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

Kohlenhydrate - für Muskeln, Nerven und Gehirn

Funktion:

- **Hauptenergielieferant** für Muskeln, Nerven und Gehirn (Konzentration und Koordination)
- Im Gegensatz zu den Fetten relativ schnell verwertbar
- **Speicherung in den Muskeln** und in der Leber
 - “Kohlenhydrate“ in der Leber zur Blutzuckerregulation
 - „Kohlenhydrate“ in den Muskeln dienen als Energie für sportliche Belastung
- Je größer die Intensität der Belastung, desto höher ist der KH-Anteil an der Energiegewinnung
- Bei geringer Belastungsintensität überwiegt die primäre Energiegewinnung aus den Fetten
- **Eine “ungesunde,, fettreiche Ernährung verringert die Leistungsfähigkeit**
 - da Fett mehr Sauerstoff zur Verbrennung benötigt als Kohlenhydrate
- **Resultat: Energiedefizit**
 - Abfall des Blutzuckerspiegel
 - Hungergefühl, Schwindel, Übelkeit und Kraftlosigkeit führt

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

Kohlenhydrate - für Muskeln, Nerven und Gehirn

- Basis: komplexe und vollwertige Kohlenhydrate
 - Langsame und kontinuierliche Energieverwertung
 - Niedrigem glykämischen Index

Grundlage: Gemüse / und Obst?

- **Weiß**
 - z.B.: Blumenkohl, Bananen, Zwiebeln, Kartoffeln, Sellerie, weißer Spargel
- **Grün**
 - z.B.: Blattsalat, Brokkoli, Spinat, grüner Spargel, frische Kräuter, grüne Äpfel
- **Blau/Violett**
 - z.B.: Blaubeeren, Pflaumen, Brombeeren, Auberginen
- **Orange/Gelb**
 - z.B.: Karotten, Aprikosen, Pfirsiche, Mangos, Papaya, Melone
- **Rot**
 - z.B.: Tomaten, Wassermelone, Beeren, rote Äpfel

Komplexe und vollwertige Kohlenhydrate:

- Vollkornnudeln
- Vollkornreis
- Vollkorngetreide
- Hülsenfrüchte

=> Kartoffeln (hoher Gly. Index)

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

Kohlenhydrate - für Muskeln, Nerven und Gehirn

Warum komplexe und vollwertige Kohlenhydrate?

- Langsam verfügbare Energielieferanten
- Erhöhte Sättigung
- Hohe Nährstoffdichte
 - Vitamine
 - Mineralstoffen
 - Spurenelemente

Im Vergleich zu den "einfachen" Kohlenhydrate:

- Schnell verfügbare Energielieferanten
- Geringe Sättigung
- Sehr geringe Nährstoffdichte

Warum ist die Aufnahme von Kohlenhydrate für Sportler so wichtig?

- Unterversorgung:
 - Ermüdung, reduzierte Konzentration
 - Verletzungsanfälligkeit steigt
 - Immunsystem ist geschwächt => Krankheiten

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

1. Grundlagen der Sportlerernährung
2. Unterschiede “gesunde“ Ernährung und Sportlerernährung
3. Eiweiß
4. Kohlenhydrate
 - Vitamine und Mineralien

5. Fette

6. Nahrungsergänzungsmittel – Ein MUSS oder nicht?

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

Fette: Warum sind Fette wichtig?

- **Fette sind lebensnotwendig**
 - Viele Vitamine sind abhängig von Fetten (fettlöslich)
- **Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren – Gesund oder ungesund? Qualität ist entscheidend!**

Gesättigte Fettsäuren sind eher ungesund, die ungesättigten Fettsäuren sind für den Körper lebensnotwendig.

- **Gesättigte Fettsäuren:**
 - In tierischen Lebensmitteln, Butter, Milchprodukte, Sahne, Mayonnaise, Fleisch, Wurst und Käse
 - Teilweise auch in pflanzlichen Fetten
 - z.B. Kokosfett oder andere gehärtete Pflanzenöle, wie in Süß- und Backwaren
 - Vor allem in Fertiggerichte und Fast Food
 - **Schwer verdaulich** – daher in hohen Maßen nicht zu empfehlen
 - **Verlangsamt den Stoffwechsel und die Energieaufnahme**

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

Fette: Warum sind Fette wichtig?

Ungesättigte Fettsäuren

- Unterschied zwischen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren
 - **Einfach ungesättigte Fettsäuren**
 - Funktion: wichtig für einen ausgeglichenen Cholesterinspiegel
 - z.B. in Olivenöl, Rapsöl, Avocados, Oliven, Nüssen und Samen
 - **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** (eingeteilt in Omega 3- und 6 Fettsäuren)
 - Funktion: Körper kann diese nicht selbst herstellen, bauen Entzündungen ab und Zellstrukturen auf
 - z.B. Fische und Meeresfrüchte (Lachs, Thunfisch, Makrelen)
 - Leinsamen-, Soja-, Walnuss- und Rapsöl (O-3-F)
- **Dosierung zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren ist entscheidend**
- **Beide sollten in Maßen aufgenommen werden**

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

1. Grundlagen der Sportlerernährung
2. Unterschiede “gesunde“ Ernährung und Sportlerernährung
3. Eiweiß
4. Kohlenhydrate
 - Vitamine und Mineralien
5. Fette
- 6. Nahrungsergänzungsmittel – Ein MUSS oder nicht?**

3. GRUNDBAUSTEINE DER SPORTLERERNÄHRUNG

Nahrungsergänzungsmittel – Ein **MUSS** oder nicht?

Frage: Wer von Euch nimmt regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel?

- JA – Täglich
- JA - 2-3x Woche
- JA - 1x Woche (z.B am Wettkampftag)
- Nein - bisher noch nicht

Gliederung

1. Einleitung in das Thema
2. Wichtigkeit der Sportlerernährung
3. Grundbausteine der Sportlerernährung

4. Selbstständigkeit und/oder Zusammenarbeit mit Euren Eltern

5. Ernährungsideen
 1. Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten/Snacks
6. Ernährungsideen – Unterschiede?
 1. Essen in Trainingsphasen
 2. Essen am Tag vor dem Wettkampf
 3. Essen am Wettkampftag
7. Alkohol und Sport?

Selbstständigkeit und/oder Zusammenarbeit mit Euren Eltern

Frage:

Kauft Ihr **selbst** regelmäßig gesundes Essen bei Rewe und Co. ein?

- **JA - Täglich (z.B. Mittagessen)**
- **JA - 2-3x Woche**
- **JA - 1x Woche (z.B am Wettkampftag)**
- **Nein - bisher noch nicht**

Selbstständigkeit und/oder Zusammenarbeit mit Euren Eltern

Frage:

Gibt es bei Euch **Zuhause** regelmäßig gesundes Essen?

- zum Frühstück, (Mittagessen) und Abendessen

- **JA - Täglich** (ausgenommen die Schulzeit)
- **JA - 2-3x Woche**
- **JA - 1x Woche** (z.B am Wettkampftag)
- **Nein - bisher noch nicht**

Selbstständigkeit und/oder Zusammenarbeit mit Euren Eltern

Frage:

Kocht von Euch jmd. regelmäßig gesundes Essen **mit seinen Eltern**?

- **JA - Täglich** (ausgenommen die Schulzeit)
- **JA - 2-3x Woche**
- **JA - 1x Woche** (z.B am Wettkampftag)
- **Nein - bisher noch nicht**



Selbstständigkeit und/oder Zusammenarbeit mit Euren Eltern

Frage:

Bereitet von Euch jmd. regelmäßig gesundes Essen **mit seinen Eltern** vor?

- **JA - Täglich** (ausgenommen die Schulzeit)
- **JA - 2-3x Woche**
- **JA - 1x Woche** (z.B am Wettkampftag)
- **Nein - bisher noch nicht**



Selbstständigkeit und/oder Zusammenarbeit mit Euren Eltern

Frage:

Kocht von Euch jmd. regelmäßig gesundes Essen alleine?

- **JA - Täglich** (ausgenommen die Schulzeit)
- **JA - 2-3x Woche**
- **JA - 1x Woche** (z.B am Wettkampftag)
- **Nein - bisher noch nicht**

Frage:

Bereitet von Euch jmd. regelmäßig gesundes Essen **alleine** vor?



Selbstständigkeit und/oder Zusammenarbeit mit Euren Eltern

Frage:

Bereitet von Euch jmd. regelmäßig gesundes Essen **alleine** vor?

- **JA - Täglich** (ausgenommen die Schulzeit)
- **JA - 2-3x Woche**
- **JA - 1x Woche** (z.B am Wettkampftag)
- **Nein - bisher noch nicht**

Gliederung

1. Einleitung in das Thema
2. Wichtigkeit der Sportlerernährung
3. Grundbausteine der Sportlerernährung
4. Selbstständigkeit und/oder Zusammenarbeit mit Euren Eltern

5. Ernährungsideen

1. Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten/Snacks

6. Ernährungsideen – Unterschiede?
 1. Essen in Trainingsphasen
 2. Essen am Tag vor dem Wettkampf
 3. Essen am Wettkampftag
7. Alkohol und Sport?

Ernährungsideen

1. Frühstück:

- Variante 1:
 - Roggen-Vollkornbrot mit Ricotta/Hüttenkäse und frischen Kräutern
- Variante 2:
 - Naturjoghurt mit Vollkorn-Haferflocken und Beeren oder Apfel mit Zimt (opt. Magerquark)
- Variante 3:
 - Vollkornbrot mit Avocado und hart gekochtem Ei
- Variante 4:
 - Omelette mit Fetakäse oder Roastbeef-Scheiben und Paprikawürfeln
- Variante 5:
 - Vollkornbrot mit Putenbrustaufschnitt/eiweißhaltiger Beilage mit Tomaten und Gurken

Ernährungsideen

2. Mittagessen:

Kaltes Mittagessen /Rewe:

- **Variante 1:**
 - Vollkorn-Nudelsalat mit frischen Gemüsen und Mozzarella (oder andere Eiweißquellen)
- **Variante 2:**
 - Kartoffel-Omelette mit gemischtem (Obst-)Salat
- **Variante 3:**
 - Couscoussalat mit Avocado, Eiern und frischen Kräutern
- **Variante 4:**
 - Naturjoghurt mit Vollkorn-Haferflocken und Beeren oder Apfel mit Zimt (opt. Magerquark)

Ernährungsideen

2. Mittagessen:

Warmes Mittagessen

- **Variante 1:**
 - Puten-/Kalbssteaks mit Süßkartoffelpüree und Blattspinat
- **Variante 2:**
 - Generell: Suppen
 - Hühnersuppe mit Vollkornreis und Pilzen
 - Kartoffelsuppe mit Krabben/Garnelen
 - Kürbissuppe mit Rinderfleisch
- **Variante 3:**
 - Couscoussalat mit Avocado, Eiern und frischen Kräutern
- **Variante 4:**
 - Vollkornnudeln mit Gemüse, Pinienkernen und frischem Basilikum,
 - und eiweißreiche Beilage

Ernährungsideen

3. Abendessen:

Kaltes Abendessen:

- **Variante 1:**
 - Vollkornnudeln/ Süßkartoffel-Salat (Essig-Öl-Dressing) mit Rinder-Hackbällchen
- **Variante 2:**
 - Hähnchen-/Kalbsfilet mit Bambussprossen (Gemüse) und Vollkornreis
- **Variante 3:**
 - Vollkornbrot mit eiweißhaltiger Beilage und Rohkostgemüse
- **Variante 4:**
 - Avocado-Nudelsalat mit Sprossen und gebratenen Putenbrust-Streifen

Ernährungsideen

3. Abendessen:

Warmes Abendessen:

- **Variante 1:**
 - Gegrilltem Rinder-Filetsteak, Spinat und Pinienkernen
- **Variante 2:**
 - gegrillter Thunfisch mit Röstbrot, Brokkoli und Paprika-Joghurtcreme
- **Variante 3:**
 - Hühnerbrust-Filet mit Kartoffelpüree und grünen Bohnen
- **Variante 4:**
 - Vollkornnudel mit Brokkoli, Cashewkernen und Schafskäse
- **Variante 5:**
 - Sushi & Sashimi

Ernährungsideen

4. Zwischenmahlzeiten/Snacks – Unterschied?

Generell immer möglich als ZM

- **Vollkornbrot mit eiweißhaltiger Beilage + Zusatzbeilage**
- Vollkornkekse
- Gemüsesticks
- Obst: Beeren, Apfel, Birne („nicht zu schälendes Obst“)
- Trockenfrüchte (in Maßen)
- Rinder- oder Putenbrust –Sandwich mit Tomaten/Gurke
- Sandwiches mit Frischkäse, Salat und Aufschnitt
- Hochwertige Smoothies

Gliederung

1. Einleitung in das Thema
2. Wichtigkeit der Sportlerernährung
3. Grundbausteine der Sportlerernährung
4. Selbstständigkeit und/oder Zusammenarbeit mit Euren Eltern
5. Ernährungsideen
 1. Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten/Snacks
- 6. Ernährungsideen – Unterschiede?**
 - 1. Essen in Trainingsphasen**
 - 2. Essen am Tag vor dem Wettkampf**
 - 3. Essen am Wettkampftag**
7. Alkohol und Sport?

Ernährungsideen – Unterschiede?

- Breitensport / Leistungssport minimale Unterschiede

1. Essen in Trainingsphasen

- Regelmäßige und vollwertige Ernährung!

2. Essen am Tag vor dem Wettkampf

- Zusätzliches Aufladen der Kohlenhydratspeicher?

3. Essen am Wettkampftag

- Abhängig vom Tagesverlauf
 - Frühstück?
 - Während des Wettkampftags vs. Während des Spiels?
 - Zwischenmahlzeit vs. Snacks/Drinks

Gliederung

1. Einleitung in das Thema
2. Wichtigkeit der Sportlerernährung
3. Grundbausteine der Sportlerernährung
4. Selbstständigkeit und/oder Zusammenarbeit mit Euren Eltern
5. Ernährungsideen
 1. Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten/Snacks
6. Ernährungsideen – Unterschiede?
 1. Essen in Trainingsphasen
 2. Essen am Tag vor dem Wettkampf
 3. Essen am Wettkampftag

7. Alkohol und Sport?

Alkohol und Sport?

Welche Auswirkung hat Alkohol die Leistungsfähigkeit beim Sport?

- Verzögert stark die Aufnahme von positiven Energiequellen
- Spiegel des Stresshormons Cortisol steigt (Hormonhaushalt)

Resultat:

- Verminderte die Energieleistung der Muskulatur
- Entzieht dem Körper Wasser
 - Aufnahme und Verwertung von Alkohol dauert sehr lange
- Verminderter Regeneration
 - Anfälliger für Verletzungen
- Schwächt das Immunsystem
- Vermindert die Schlafqualität

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!



FÖRDERVEREIN HOCKEYJUGEND ACADEMY

SC80
PLUS

The word 'PLUS' is rendered in a large, bold, red, italicized font. Each letter of 'PLUS' contains a white silhouette of an athlete in a specific pose: 'P' shows a figure skater, 'L' shows a runner, 'U' shows a basketball player, and 'S' shows a person in a yoga or stretching pose.