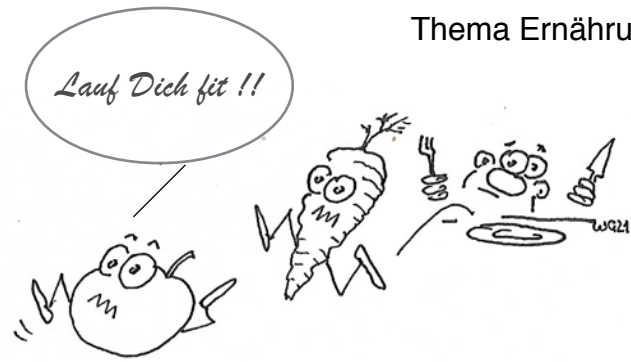


Sport und Ernährung

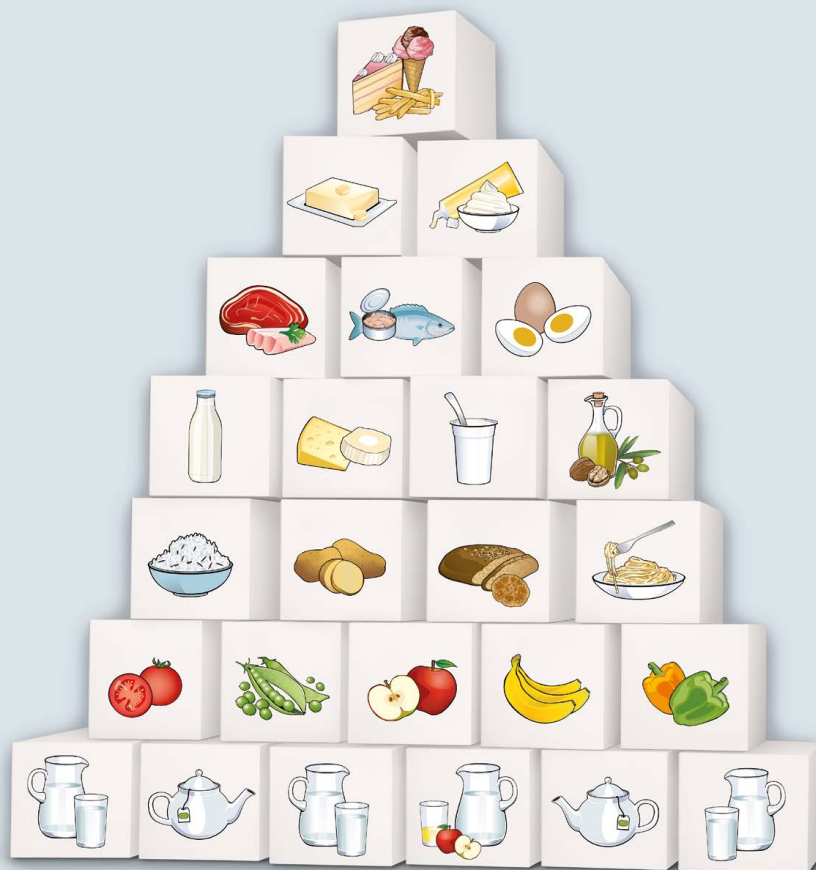


Richtige und gesunde Ernährung sind wichtig für Training und Wettkampf. Auch dabei gilt es einige Regeln zu beachten. Übrigens - ob man nach den weihnachtlichen Keksschlemmereien deutlich zunimmt hängt nicht nur von der weiteren Ernährung ab, sondern auch davon, ob man sich ausreichend bewegt.

Wer sich viel bewegt, verbraucht auch viele Kalorien /Joule!	Am besten sind viel Bewegung und Sport, auch die vielen kleinen täglichen Fitness-Einheiten gehören dazu. Z.B. Stufen steigen statt Lift fahren, flott gehen statt im Schlenderschritt, längeres Spielen im Freien, Schneeschaukeln und Schneeburgbau ... Ausdauersport ist sehr gut geeignet, um Körperfette zu verbrennen: längere Wanderungen sowie Skiwanderungen, längere Läufe und Skilanglauf, Radtouren und, und, und ...
Ausgewogene Ernährung:	Dazu gehören vor allem auch Obst und Gemüse. Die Ernährungspyramide auf Seite 2 zeigt Dir, wie Du Dich sinnvoll ernähren solltest.
Ernährung und Training:	Zwischen einer Hauptmahlzeit und dem Training sollten drei Stunden vergehen. Oft ist dies gerade für SchülerInnen schwierig, die zum Abendtraining kommen. Bei Ganztagsunterricht in der Schule empfiehlt sich eine ausreichende Hauptmahlzeit zu Mittag. Vor dem Training (ca. 1,5 Stunden) noch eine Zwischenmahlzeit zu sich nehmen: Zwieback, Biskuit, Sandwich mit Frischkäse, Schinkensemmel, Striezel mit Marmelade, Sportriegel, Pudding, Fruchtjoghurt, Topfencreme. Nach dem Training verbraucht der Körper noch einige Zeit weiter vermehrt Energie. Wer abnehmen will, kann dieses „Nachbrennen“ nutzen, und 1 bis 2 Stunden nichts zu sich nehmen, danach nur wenig Kohlehydrate (1 Brot) aber Eiweiß (Tofu, Fisch, Ei, fettarme Milchprodukte) und Gemüse.
Ernährung und Wettkampf:	Gefrühstück sollte zumindest 1,5 Stunden vor dem Wettkampfbeginn werden. Schwer verdauliche Speisen (Speck mit Ei) sind nicht zu empfehlen, auch wenn das Frühstücksbuffet im Hotel verlockend ist. Geeignet sind: Zwieback, Biskuit, Sandwich mit Frischkäse, Schinkensemmel, Striezel mit Marmelade, Sportriegel, Pudding, Fruchtjoghurt, Topfencreme . Während des Wettkampfs die Wettkampfpausen für die Zuführung von Kohlehydraten und Flüssigkeit nutzen. Wettkampfnahrung: Sportgetränk, Gel, Sportriegel, reife Banane, Striezel, Biskuit, Kekse Toastbrot, Soletti.
Übungs-Aufgabe:	Stelle Dir selbst Dein gesundes SportlerInnenfrühstück zusammen. Die Ernährungspyramide hilft Dir dabei. (Tipps und Vorschläge findest Du bei Deiner Gesundheitskasse.)

 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Die österreichische Ernährungspyramide



Die 7 Stufen zur Gesundheit



Alkoholfreie Getränke

Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.



Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.



Getreide und Erdäpfel

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.



Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).



Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.



Fette und Öle

Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.



Fettes, Süßes und Salziges

Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.