

Fit und gut drauf beim Sport

Workshop zur Ernährung von Freizeitsportlern



DURCHFÜHRUNG

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e.V.



ZIELE

Die Jugendlichen setzen sich kritisch mit Werbeaussagen auf Sportlerprodukten und in einschlägigen Internetforen auseinander. Sie erweitern ihre Konsumkompetenz im Hinblick auf Lebensmittel, die sich für Sportler eignen.

INHALT

An sechs möglichen Stationen erarbeiten die Jugendlichen Möglichkeiten für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Mit der richtigen Ernährung durchstarten: Kennenlernen der Ernährungspyramide, Erarbeitung der Lebensmittel, die für Sportler im Alltag und im Training besonders wichtig sind

Sportliche Durstlöscher: Bewertung typischer Sportlergetränke, Mixen von Alternativen, Bewertung von Zuckergehalten

Das muss draufstehen: Würfelspiel zur Lebensmittelkennzeichnung am Beispiel von Sportlerlebensmitteln

Müsli-Bar: Zusammenstellen eines eigenen Müslis und Berechnung ausgewählter Nährwerte, Vergleich mit einem Fertigmüsli

Pillen und Pülverchen (optional): Bewertung typischer Nahrungsergänzungsmittel für Sportler mit Hilfe eines Puzzles, Prüfen von Werbeversprechen

ZIELGRUPPE

SchülerInnen (9. bis 12. Klasse)

VORAUSSETZUNG

Raum im Erdgeschoss oder in der Nähe eines Fahrstuhls, 5 Tischgruppen à 2 Tische und je 4-5 Stühle, warme Abwaschmöglichkeit in der Nähe

DAUER

3 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)