

Sie haben Fragen, wie:

- ➔ Was sollte man vor und nach dem Training essen?
- ➔ Wann sind isotonische Getränke sinnvoll?
- ➔ Brauchen Sportler/-innen Nahrungsergänzungsmittel?
- ➔ Kohlenhydratgele und Proteinpulver - wie sind spezielle Sportlerprodukte zu bewerten?
- ➔ Wie wirkt Werbung im Sport?

Wir stehen gerne zur Verfügung für:

- ➔ Die Aus- und Weiterbildung von Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen
- ➔ Die Schulung Ihrer Referent/-innen zur Nutzung unseres Seminarpaketes
- ➔ Der Erwerb unseres Seminarpaketes für eigene Veranstaltungen

Wenden Sie sich bitte an Ihre Landesverbraucherzentrale.

E-Learning:

Sie bieten Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen zur Fortbildung auch E-Learning an? Wir stellen ausgewählte Inhalte zur Verfügung, die das Online-Lernen bereichern.

Gefördert durch:


 aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

Über IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter:
www.in-form.de

© **Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.**
 Andreas-Gayk-Str. 15
 24103 Kiel

Telefon: (0431) 590 99 0
 E-Mail: ernaehrung@vzsh.de
 Internet: www.vzsh.de
www.twitter.com/vzsh

Stand: 8/2014

**MEHR ERNÄHRUNGS-
 KOMPETENZEN IM SPORT**

 Ernährungs- und Verbraucherbildung
 für Übungsleiter/-innen und
 Trainer/-innen


DAS PROGRAMM

Im Sport sind Erfolg, Wohlbefinden sowie Freude an der Bewegung eng mit einem ausgewogenen Ess- und Trinkverhalten verknüpft. Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen erreichen in ihrer Position zahlreiche Breitensportler/-innen und können sie mit kompetentem Wissen bei deren Ernährungsfragen unterstützen. Die Verbraucherzentralen haben in enger Zusammenarbeit mit diversen Landessportbünden ein mehrteiliges Bildungspaket entwickelt. Das Seminarpaket „Mehr Ernährungskompetenzen im Sport – Ernährungs- und Verbraucherbildung für Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen“ ist ein Beitrag für die Aus- und Weiterbildung.



SEMINARE FÜR ÜBUNGSLEITER/-INNEN UND TRAINER/-INNEN

➔ Themen und Inhalte können nach Ihren Bildungszielen und Ihrem Bildungsplan zusammengestellt werden.

➔ In den Seminaren erhalten die Teilnehmer/-innen fachliches Hintergrundwissen rund um ausgewogene leistungsgerechte Ernährung im Sport, ergänzt durch praktische Einheiten.

1. Vorsprung durch leistungsgerechte Ernährung:

Essen in Training und Wettkampf

2. Sportliche Durstlöscher:

Trinken und Getränke

3. Fair Play für die Konsumenten:

Lebensmittelkennzeichnung

4. Verlockende Angebote mit Nebenwirkungen:

Lebensmittelwerbung rund um den Sport

5. Nur bedingt ein Gewinn:

Sportlerlebensmittel

6. In vielen Fällen ein Eigentor:

Nahrungsergänzungsmittel im Sport

7. Wettlauf gegen die Pfunde:

Abnehmen und Gewichtsmanagement

8. Mitunter rekordverdächtig riskant:

Konsum- und Essverhalten im Sport

9. Mit Zwischenmahlzeiten ins Finale: Verpflegung

bei Wettkämpfen und Vereinsveranstaltungen

