



ESSEN UND SPORT

Der Verein Land schafft Leben hat sich intensiv mit dem Thema „Essen und Sport“ im Jugendalter auseinandergesetzt und in einem umfassenden Report die wichtigsten Erkenntnisse dazu zusammengefasst. Ziel ist es, Jugendliche für einen bewussten Umgang mit Ernährung und Bewegung zu sensibilisieren. Schulen wird in diesem Zusammenhang kostenloses Unterrichtsmaterial zur Verfügung gestellt, das wir gerne im Unterricht einsetzen möchten, um unseren Schüler*innen praxisnahes Wissen zu vermitteln und das Gesundheitsbewusstsein zu stärken.

BRENN- UND BAUSTOFFE FÜR DEN SPORT

MAKRONÄHRSTOFFE UND IHRE ROLLE IM KÖRPER



PROTEINE (EIWEISSE)

„Baustoffe“ und „Reparaturstoffe“ für Muskeln und Regeneration, empfohlene Proteinzufuhr: ca. 1,2–2 g/kg Körpergewicht*



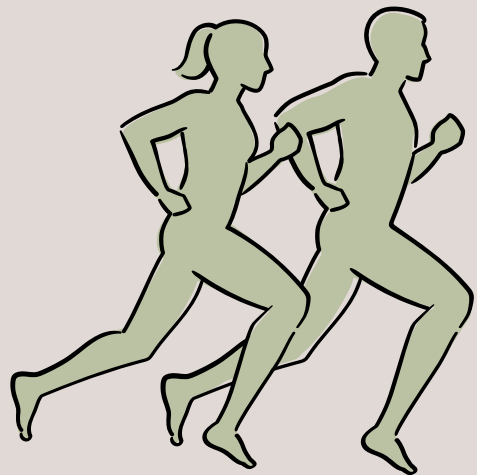
FETTE

langfristige „Brennstoffe“ für Ausdauerleistungen, empfohlene Fettzufuhr: ca. 1 g/kg Körpergewicht*



KOHLLENHYDRATE

„Hauptbrennstoffe“ für eine schnelle Energiebereitstellung, empfohlene Kohlenhydratzufuhr: ca. 6–12 g/kg Körpergewicht*



„Essen und Sport“ sollte einen Platz im Unterricht bekommen? Hier gibt's die Lernmaterialien.



Du willst mehr erfahren? Dann lies in unserem Report gerne nach!