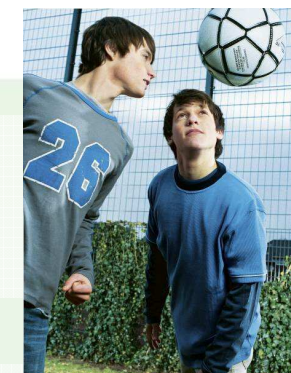




# „Fit am Ball 3000“



## Präsentation der Inhalte zum Themenbereich Ernährung

2008

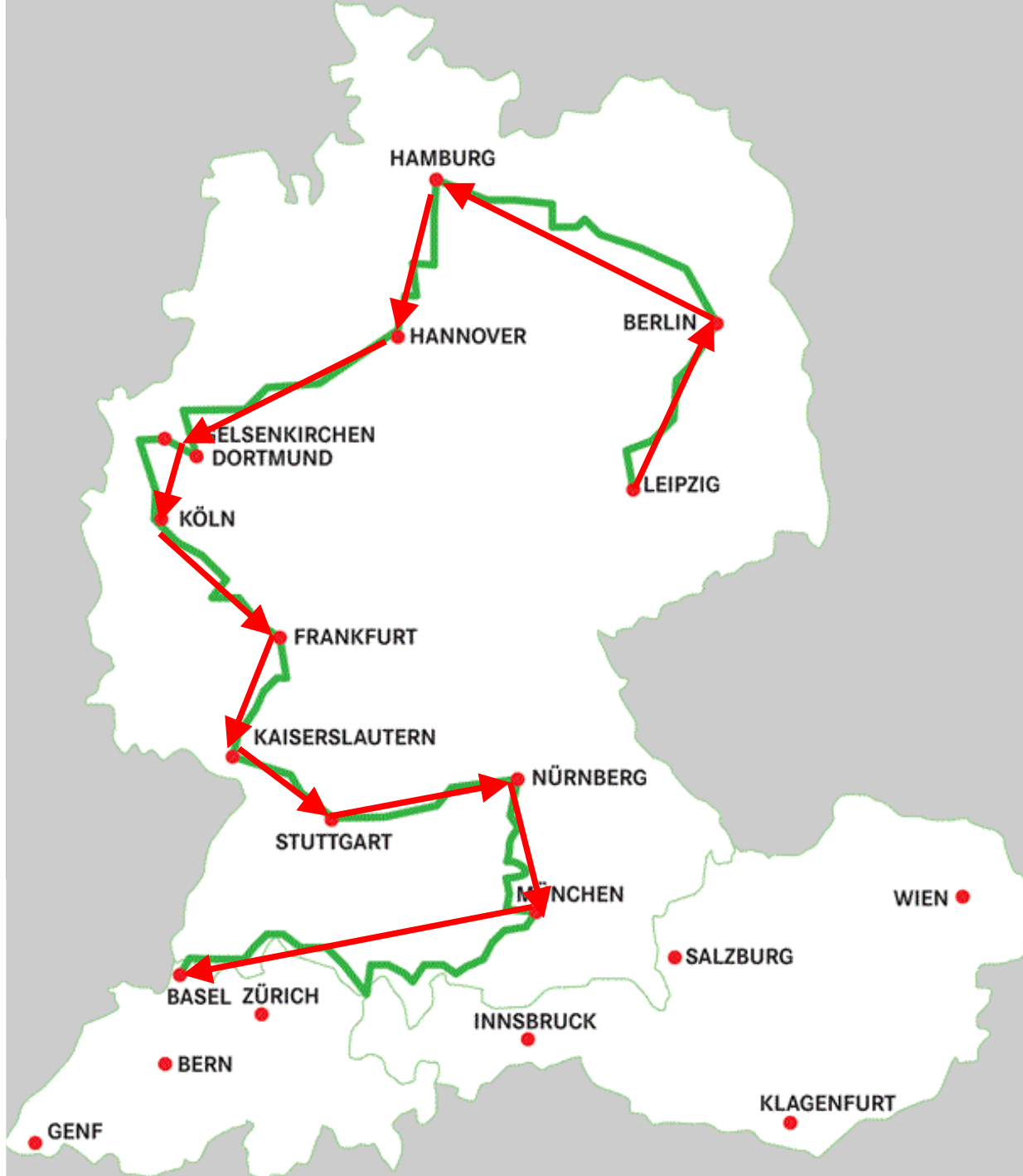
Hans Braun & Achim Heck

Dipl. Sportlehrer - Dipl. Ernährungswissenschaftler



**Fit  
am  
Ball**

DER SCHUL-CUP VON



**„Fit am Ball 3000“**

***Der Dribbel-  
Weltrekord***

**„Und was soll  
ich essen und  
trinken?“**

Copyright by Hans Braun & Achim Heck

EIN PROJEKT DER DEUTSCHEN  
SPORHOCHSCHULE KÖLN



INTER SNACK



HSV



# Energieverbrauch am „Dribbeltag“



DER SCHUL-CUP VON



$$1 \text{ kcal} \times \text{KG} \times \text{km} = 1 \text{ kcal} \times 35 \text{ kg} \times 15 \text{ km} = \mathbf{525 \text{ kcal}}$$

1 Tafel Schokolade (100g)  
= 537 kcal

1 Portion Pommes (175g)  
= 513 kcal

5 großer Bananen x (125g)  
= 530 kcal

17 Salate x (100g)  
= 532 kcal

Copyright by Hans Braun & Achim Heck

EIN PROJEKT DER DEUTSCHEN  
SPORTHOCHSCHULE KÖLN



INTER SNACK

CMA  
Beutes vom Bauern



HSV

FRANKFURT  
LIONS

# Fit am Ball 3000 – Der „Dribbeltaag“



## Beispielhafter Zeitplan:

- Der „Dribbeltaag“ besteht aus 2 Etappen
- Eine Etappe: 12 – 18 km
- Zeitrahmen pro Etappe: 2- 3 Stunden
- Selbstverpflegung während Etappe
- Selbstverpflegung in der Mittagspause

- 7:45 - 8:15 Frühstück
- 9:00 Treffen
- 10 - 12:00 Uhr – 1. Etappe → 13 km
- 12 - 13:00 Mittagspause
- 13 - 15:30 – 2. Etappe → 15 km
- Erholung

Copyright by Hans Braun & Achim Heck

EIN PROJEKT DER DEUTSCHEN  
SPORTHOCHSCHULE KÖLN



INTER SNACK

CMA  
Beutes vom Bauern



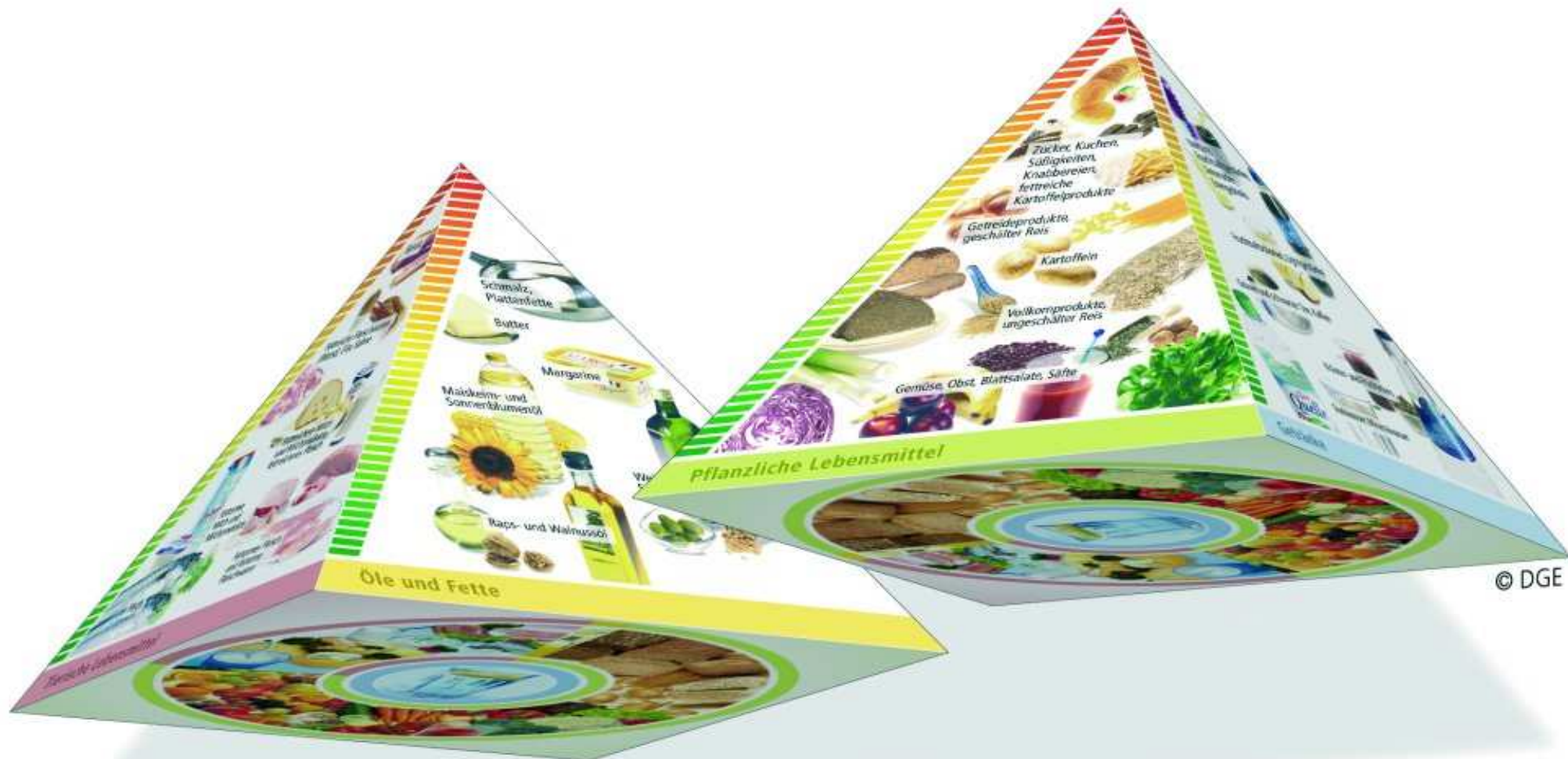
HSV

FRANKFURT  
LIONS

# Die Ernährungspyramide der DGE

FIT AM BALL

DER SCHUL-CUP VON



© DGE

Quelle: DGE 2006



# Themen der Sporternährung



DER SCHUL-CUP VON



Copyright by Hans Braun & Achim Heck

EIN PROJEKT DER DEUTSCHEN SPORHOCHSCHULE KÖLN



INTER SNACK



HSV



# Ernährung beim Wettkampf

FIT AM BALL

DER SCHUL-CUP VON



## kurze Belastungen

- Essen für die Psyche
- angenehmes Gefühl im Magen



## Belastungen > 45 Minuten

- **Kohlenhydratspeicher auffüllen**
- Flüssigkeitsverluste ausgleichen



## Ultrabelastungen - Ironman

- Mikronährstoffverluste durch Schweiß ausgleichen

Copyright by Hans Braun & Achim Heck

EIN PROJEKT DER DEUTSCHEN  
SPORHOCHSCHULE KÖLN



INTER SNACK

CMA  
Beutes vom Bauern



HSV

FRANKFURT  
LIONS

# Ernährung zum Training oder Wettkampf



DER SCHUL-CUP VON



3-4 Stunden  
vor dem Training

kohlenhydratbetonte Mahlzeit  
Ausreichend Flüssigkeit

**Müsli, Nudeln, Reis, Brot**

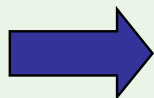
Mineralwasser, **Schorle**

1-2 Stunden  
vor dem Training

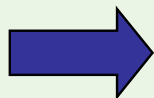
kleiner Kohlenhydrat-Imbiss  
und Getränke

**1 Banane, 1 Müsliriegel**

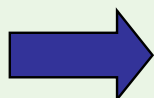
Mineralwasser, **Schorle**



Kleinere Portionen bevorzugen



Voller Bauch oder knurrenden Magen vermeiden



Keine Experimente mit ungewohnten Speisen

Copyright by Hans Braun & Achim Heck

EIN PROJEKT DER DEUTSCHEN  
SPORTHOCHSCHULE KÖLN



INTER SNACK

CMA  
Beitrag vom Bauern



HSV



## Kohlenhydrat und Flüssigkeitsversorgung

Vor dem Training

**1 Becher Schorle**  
1 Becher Mineralwasser still  
evtl. **1 Banane**

Gewichtskontrolle  
unbekleidet

70 kg

Im Training

Bewusst Trinken

Nach dem Training

**Sofortversorgung**  
Ausreichend Trinken  
**2 Becher Schorle** oder  
Wasser  
**1 Banane**

Gewichtskontrolle  
unbekleidet

69 kg

1 kg = 1,5 Liter  
Trinken

## Kohlenhydrat und Flüssigkeitsversorgung

Nach dem  
Duschen

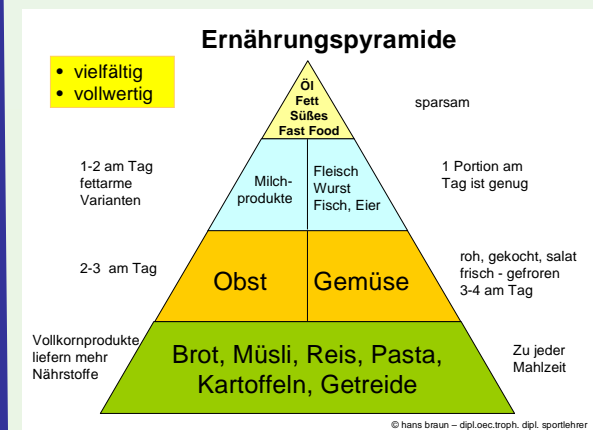
Weiter trinken, Wasser, **Energie-  
getränk**

### Carepaket:

- belegte Brötchen
- Müsliriegel
- Obst

ca. 1 Std. nach  
dem Training

Eine vollwertige Mahlzeit mit  
**Pasta, Reis**, Fleisch, Gemüse...,  
sorgt für eine weitere Unter-  
stützung der Regeneration  
Getränke: Wasser, **Saftschorle**



## Die Ernährung am „Dribbeltag“:

- muss nicht „ausgewogen“ aber situationsangepasst sein
- sollte verträglich sein und nicht belasten
- sollte erprobt sein - keine Experimente
- sollte geplant werden



# Fit am Ball 3000 – Der „Dribbeltag“



## Beispielhafter Zeitplan:

- 7:45 - 8:15 Frühstück
  - ✓ Grundlage für den Tag – Nervös?  
Nicht vergessen zu essen!
- 9:00 Treffen
  - ✓ Eventuell ein kleiner Snack
- 10 - 12:00 Uhr – 1. Etappe → 13 km
  - ✓ Getränkeflasche und kleinere Snacks bereit haben
- 12 - 13:00 Mittagspause
  - ✓ Auftanken für die 2. Etappe
- 13 - 15:30 – 2. Etappe → 15 km
  - ✓ Getränke und kleinere Snacks
- Erholung
  - ✓ Leckere Mahlzeit zu Hause

Copyright by Hans Braun & Achim Heck

EIN PROJEKT DER DEUTSCHEN  
SPORHOCHSCHULE KÖLN



INTER SNACK

CMA  
Beutes vom Bauern



HSV



# Das Frühstück

## Warum ist das Frühstück besonders wichtig?

### Physiologie:

- Der Körper (Gehirn, Organe,...) benötigt auch in der Nacht Energie
  - Der Leber-Energie-Speicher ist am Morgen deutlich erniedrigt
  - Der Blutzuckerspiegel fällt ab
- und damit die muskuläre und geistige Leistungsfähigkeit
- Die Kinder sollten beim Frühstück entsprechend Kohlenhydrate tanken**

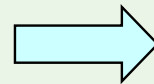
## Wo sind die Kohlenhydrate?

- Vollkornbrote, Brötchen
- Müsli, Cornflakes
- Obst
- Marmelade



**Kohlenhydrate**

- magere Wurst, Käse
- Quark, Milchprodukte
- Eier



**Protein (aber auch Fett)**

- Nutella
- Butter, Margarine
- Nüsse



**Fett**

### Beispiel:

2 Scheiben **Brot**, wenig **Butter**  
**Marmelade**, **Wurst**, **Käse**  
 1 Schale **Müsli** mit **Obst** und  
**Milch/Joghurt**  
 Dazu **Saftschorle**

# Versorgung bei den Etappen

- Eine 2 Stunden Belastung benötigt ein Nachtanken an Energie (Kohlenhydrate)
- Je nach Wetterlage (Hitze und Luftfeuchtigkeit) wird Trinken besonders wichtig
- Eine Versorgung mit Getränke und kleineren Snacks per Fahrrad (Box, Seitentaschen...) sollte umgesetzt werden



## Inhalt:

- **Jedes Kind hat seine eigene Flasche  
ca. 0,75 Liter Apfelschorle (2 Teile Wasser, 1 Teil Saft)**
- **je Kind 1-2 Bananen, evtl. Müsliriegel**

# Das Mittagessen

- Besonders wichtige Mahlzeit beim „Fit am Ball 3000 Tag“
- Erholung von der ersten Etappe, Vorbereitung der 2. Etappe
- Essen sollte leicht verdaulich und reich an Kohlenhydrate sein, sowie wenig Fett haben - Achtung nicht zu viel essen!
- Kann als Picknick geplant werden
- Zentraler Einkauf durch Lehrer oder jedes Kind bringt sein eigenes Carepakete mit

## Carepakete Inhalt:

- 1 Liter Getränke (Wasser, Saftschorle)
- Bananen, Äpfel
- Müsliriegel (KH:Fett → > 6:1)
- belegte Brötchen (magerer Aufschnitt)

