

**Lernziele**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- kennen die Grundlagen einer gesunden Ernährung.
- wissen, wie sie dem Körper die notwendige Energie liefern können, damit er sich entsprechend entwickeln kann.

Respect

# Ich ernähre mich wie ein Champion!

**Dauer:** 45'**Durchführungsort:** Schulzimmer**Hinweise**

- Unterrichtsmaterialien unter: [www.swissolympic.ch/labelschulen](http://www.swissolympic.ch/labelschulen)
- Hauswirtschaft: ausgewogenes Sportlerfrühstück oder –mittagessen zubereiten, Sportriegel selbst backen
- Biologie: Verdauungsvorgang
- Alimentarium Vevey, Führungen, Sonderausstellungen, didaktisches Material: [www.alimentarium.ch](http://www.alimentarium.ch)

**Zusatzmaterial**

- Meine Pyramide: [www.meinepyramide.ch](http://www.meinepyramide.ch)

Dauer	Schritte	Thema und Hinweise zur Durchführung	Organisation	Material
<b>Einleitung</b>				
10'	Unterrichtsgespräch	<b>Fallbeispiel: Energydrink</b> Fallbeispiel anhand der Fragen im Arbeitsheft besprechen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Energydrinks enthalten viel Zucker.</li> <li>– Energydrinks sind Aufputschmittel. Hat sich ein Sportler an die trügerische Wirkung von legalen Aufputschmitteln gewöhnt, ist der Weg in die Illegalität nicht mehr weit.</li> </ul>	Partnerarbeit	– Arbeitsheft, S. 7
5'	Diskussion	Erkenntnisse austauschen	Plenum	
<b>Hauptteil</b>				
15'	Input-Referat	<b>Präsentation «Ernähre dich wie ein Champion»</b> Themen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sporternährung</li> <li>– Nahrungsergänzungsprodukte</li> <li>– Eat like a champion</li> <li>– Take home message</li> </ul>	Plenum	– PPT «Ernähre dich wie ein Champion» – Ernährungsfolder «cool and clean»
5'	Erarbeitung des Themas	<b>Ideale Ernährung vor, während und nach dem Training oder Wettkampf</b> Selbstständiges Beantworten der Fragen im Arbeitsheft	Einzelarbeit	– Arbeitsheft, S. 9
<b>Ausklang</b>				
10'	Atelier	<b>Sportgetränk mixen</b> Das Sportgetränk gemäss Rezept im Arbeitsheft mixen	Partnerarbeit	– Arbeitsheft, S. 10 – Becher, Wasser, Sirup, Zucker, Maltodextrin (aus der Drogerie)