

## Kursangebot für Swiss Olympic Label Schulen

### **Ernährung, Sekundarstufe I**

Dauer:	2 Lektionen (2x 45 Minuten)
Thema:	Grundlagen der Sporternährung
Stufe:	Sek I

In diesem Workshop lernen die Schüler\*innen, wie sie ihre Ernährung optimal an die Anforderungen des Sports anpassen können. Sie erhalten eine Einführung in die Lebensmittelpyramide für Sportler\*innen und erfahren, wie sie diese Empfehlungen in ihren Alltag integrieren können. Ausserdem werden die Schüler\*innen befähigt, ausgewogene Mahlzeiten zusammenzustellen und die drei Tellermodelle situationsgerecht einzusetzen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Optimierung der Ernährung vor, während und nach körperlicher Belastung, um die Leistung zu maximieren. Darüber hinaus lernen die Schüler\*innen, wie sie die Ernährung für Trainings- und Wettkampftage planen und was hinter dem Konzept RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport) steckt. Sie erfahren, wie sie ein Energiedefizit verhindern oder ausgleichen können, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Der Workshop wurde in Zusammenarbeit mit der Swiss Sports Nutrition Society (SSNS) erstellt und wird von Expert\*innen der SSNS durchgeführt. Bei Rückfragen zu den Inhalten oder zum Ablauf des Angebotes sowie für die Buchung steht das Team Athlete Hub unter [athlethub@swissolympic.ch](mailto:athlethub@swissolympic.ch) gerne zur Verfügung.