

# DER HAFER

## WIE MACHT UNS DAS GETREIDE FIT?

Um in der Schule fit und konzentriert zu sein und beim Sport genug Kraft und Kondition zu haben, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Lebensmittel aus Hafer können mit ihren vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten dazu beitragen. Sie enthalten reichlich langkettige Kohlenhydrate, wichtige Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe.

Im **Schulunterricht** sind Aufmerksamkeit und ein gutes Kurzzeitgedächtnis gefragt. Besonders die Nährstoffe **Vitamin B**, und **Eisen** sind für die Konzentration und die geistige Leistung wichtig. **Langkettige Kohlenhydrate** liefern über längere Zeit die notwendige Energie und halten bis zur nächsten Pause satt.



Auch Erwachsene müssen in ihrem **Beruf** über lange Zeit aufmerksam und konzentriert sein. **Magnesium** und **B-Vitamine** helfen, das **Nervensystem** zu stärken, damit sie auch nach langen Arbeitstagen noch fit sind. Bei überwiegend sitzenden Bürotätigkeiten sorgen **Ballaststoffe** dafür, dass die **Verdauung** in Schwung bleibt.



Zu den **Ballspiel-Sportarten** gehören zum Beispiel Fuß-, Volley- und Basketball. Dabei kommt es auf gute Sprintfähigkeit, Ausdauer, Koordination und Konzentration an – die **Muskeln** müssen fit sein. Besonders **Magnesium** und **langkettige Kohlenhydrate** erhöhen ihre Leistung. Magnesium beugt zudem Muskelkater und -krämpfen vor.



Kurzstreckenlauf, Leichtathletik und Turnen gehören zum **Schnellkraftsport** – das heißt, hier zählen Muskelkraft und Schnelligkeit. Damit ausreichend **rote Blutkörperchen** gebildet werden, die den Sauerstoff schnell im Körper transportieren, sind vor allem **Eisen** und **Folsäure**, aber auch **Kupfer** wichtig.



Zu den **Kraftausdauersportarten** zählen beispielsweise Bergklettern, Kanu, Radfahren und Schwimmen. Eine optimale Verbindung von Kraft und Ausdauer ist dabei wichtig. Damit die **Knochen** stark genug für die sportliche Belastung sind, werden sie durch **Vitamin K** und **Phosphor** gefestigt.



Manchmal ist man einfach nicht fit, um in die Schule zu gehen oder Sport zu machen. Hafer enthält einige Nährstoffe, die das **Immunsystem stärken**, zum Beispiel **Zink** und **Kupfer**. Zink sorgt auch dafür, dass nach Verletzungen die Wunden schneller heilen. Außerdem beruhigt eine warme Haferspeise den **Magen**.

## HAFER-GENUSSVIELFALT

**Müsli –**  
der abwechslungsreiche Mix



**Porridge –**  
die englische Haferspeise



**Haferbrot und -brötchen –**  
die köstlichen Backwaren



**Milch- oder Fruchtsshake –**  
schön cremig mit löslichen Haferflocken



**Hafer-Muffins –**  
die kleinen Kuchen



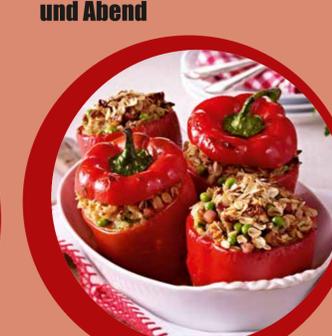
**Hafer-Kekse –**  
Süßes mit Biss



**Kuchen mit Hafer –**  
Leckereien zum Genießen



**Herzhafte Hafer-Gerichte –**  
einfach und lecker für Mittag und Abend



## DER HAFER WIE MACHT UNS DAS GETREIDE FIT?

**HAFER-GENUSSZIELFALT**

- Wurst-der abwechslungsreiche Mix
- Porridge – die englische Rohkost
- Brotchen und Brötchen – die Müllische Backwaren
- Milch- oder Fruchtschake – schnell cremig mit Müllischen Kernfrüchten
- Hafer-Muffin – die Müllische Kuchen
- Hafer-Brot – Süßes mit Brot
- Kuchen mit Hafer – Leckerbissen zum Genießen
- Herzhafte Hafer-Gerichte – einladend und lecker für Mittag und Abend

# Der Hafer

## Wie macht uns das Getreide fit?

**Nährstoffe und ihre Wirkungen:** Hafer ist eine der hochwertigsten Getreidearten. Besonders Kinder und Jugendliche im Wachstum haben einen erhöhten Nährstoffbedarf. Die Haferkerne sind reich an wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten. Hafer enthält vor allem langkettige (komplexe) Kohlenhydrate, die langsam in ihre einzelnen Zuckerbausteine (Glucose) gespalten und dadurch nur langsam ins Blut abgegeben werden. Somit schwankt der Blutzuckerspiegel kaum – der Körper fühlt sich länger satt und es tritt kein plötzlicher Leistungsabfall ein. Hafer enthält viele Ballaststoffe, darunter Beta-Glucan, das zu den wasserlöslichen Ballaststoffen zählt. Es verlängert den Nährstoffabbau im Dünndarm, so dass der Körper kontinuierlich mit Nährstoffen versorgt wird. Außerdem reguliert es den Cholesteringehalt im Blut. Das Hafer-Eiweiß ist biologisch hochwertig, das heißt, es kann gut in Körpereiwweiß umgewandelt werden. Ob Muskeln, Organe oder Immunsystem, überall benötigt der Körper Eiweiß. Die Fettsäuren im Hafer sind vor allem ungesättigt und damit besonders wertvoll.

**Tipp:** Unter [www.alleskoerner.de](http://www.alleskoerner.de) gibt es weiterführende Informationen rund um den Hafer. Unter dem Menüpunkt „Service“ → „Schulmedien“ stehen beispielsweise ein Unterrichtsbau-stein zu „Hafer in der kindgerechten Ernährung“ sowie das Unterrichtsposter „Der Hafer – Was steckt in dem Getreide?“ für den Unterricht in der Primarstufe zum Herunterladen bereit.

Ausgewählte Inhaltsstoffe des Hafers	Wirkung der im Hafer enthaltenen Inhaltsstoffe im Körper	Deckung des Tagesbedarfs eines 7- bis 10-jährigen Kindes durch 30 g (3 EL) Haferflocken
Vitamin K	Stärkung von Knochen und Zähnen	63%
Biotin (Vitamin H)	Bereitstellung von Energie, Abbau von Aminosäuren, Bildung von Fettsäuren	30%
Magnesium	Energiestoffwechsel, Muskelleistung, Stärkung des Nervensystems	23%
Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin)	„Nervenvitamin“ für Konzentration und geistige Leistung	18%
Zink	Aktivierung des Immunsystems, Zellwachstum, schnelle Wundheilung	18%
Eisen	Blutbildung, Stärkung des Immunsystems, geistige Leistung	17%
Phosphor	Aufbau und Festigung von Knochen und Zähnen, Förderung von Stoffwechselprozessen	16%
Kupfer	Blutbildung, Stärkung von Haut und Nägeln, Aufbau von Bindegewebe	11%
Folsäure (Vitamin B <sub>9</sub> )	Blutbildung, Regulierung des Zellwachstums	9%
Vitamin B <sub>5</sub> (Pantothensäure)	Abbau von Fetten, Kohlenhydraten und Aminosäuren	7%

Quelle: DGE 2000, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Nährstoffempfehlungen für Kinder; Souci/Fachmann/Kraut 2008: Nährwert-Tabellen

Nährstoffe*	in 100 g Haferflocken	in 30 g Haferflocken
Brennwert/Energie	368 kcal	110 kcal
Kohlenhydrate	58,7 g	18 g
davon Zucker	0,7 g	0,2 g
Ballaststoffe	10 g, davon 4,5 g Beta-Glucan	3 g, davon 1,35 g Beta-Glucan
Eiweiß	13,5 g	4 g
Fett	7 g	2 g

\*Hafer ist ein Naturprodukt. Daher können von Jahr zu Jahr sorten-, herkunfts- und ernteabhängige Schwankungen bei den Nährstoffen auftreten.

**Lösungen:**

**Arbeitsblatt „Volles Korn voraus – Hafer und seine Nährstoffe“**

Siehe Text und Tabelle oben und Illustration auf Arbeitsblatt.  
Fett: Energielieferant, Träger fettlöslicher Vitamine, Träger von Geschmacks- und Aromastoffen

**Arbeitsblatt „Die Vielfalt der Haferprodukte“**

Lösungswort: Alleskörner

**Arbeitsblatt „Fit in der Schule – mit der richtigen Ernährung“**

2. letzter Punkt: Lebensmittel, die reichlich langkettige Kohlenhydrate und Ballaststoffe enthalten. Dazu gehören vor allem Lebensmittel aus Vollkorn, z.B. Haferflocken,

cken, Brot und Brötchen. Kombiniert mit Milchprodukten und Obst füllen sie morgens die Nährstoffspeicher auf.

**Arbeitsblatt „Fit beim Sport – mit der richtigen Ernährung“**

- starke Muskeln: Magnesium und langkettige Kohlenhydrate
- stabile Knochen: Vitamin K und Phosphor
- gute Nerven: Magnesium und B-Vitamine
- rote Blutkörperchen: Eisen, Folsäure und Kupfer

**Arbeitsblatt „Mein Sport-Ernährungsplan“, Aufgabe 2**

- Ungeeignet: Currywurst mit Pommes frites, helles Brötchen mit Schokocreme, Karamellbonbons, Schokolade

- 2-3 Stunden vor dem Sport: Nudelgericht, Putenbrustfilet etc., Porridge, Milchreis, Gemüseauflauf, Frikadelle
- 30 Minuten vor dem Sport und während des Sports: Muffin, Müsliriegel, helles Brötchen (aber eher nicht mit Schokocreme), Milchshake, Fruchtschake, Haferkekse, Banane
- direkt nach dem Sport: Muffin, Müsliriegel, Milchprodukt mit Haferflocken und Obst, Milchshake, Fruchtschake, Haferkekse
- etwas später: Porridge, Vollkornbrötchen, Rührei, Spiegelei mit Kartoffeln, Nudelgericht, Milchreis, Roggenbrötchen, Gemüseauflauf, Frikadelle

**fotolia:** Vorderseite: Büro (Rido), Sprint und Schule (contrastwerkstatt), Fußball (pmphoto), Krank (photophonie), Müsli (photocrew), Porridge (Barbro Bergfeldt), Kekse (asienomero); Rückseite: Mädchen mit Müsli (tan4ikk), Volleyball (Lucky Dragon), Judo (andreyfire), Sportermüsli (Bernd Kröger), Müsliriegel (matka\_Wariatka), Burger (foodnair)

**iStock:** Schwimmen (gettrik), Joggen (gbh007), SchapfenMühle: Vorderseite Brot

**Illustrationen**  
Julia Wilsberg, AgroConcept GmbH

**Herausgeber**  
information.medien.agrar e.V., Wilhelmstraße 37, 10713 Berlin

# Volles Korn voraus – Hafer und seine Nährstoffe

## Aufgabe:

Hafer ist ein hochwertiges Naturprodukt, das viele Nährstoffe enthält. Recherchiere in Schulbüchern oder im Internet (zum Beispiel unter [www.alleskoerner.de](http://www.alleskoerner.de) → „Gesundheit“) zu den verschiedenen Nährstoffen und fülle die Tabelle aus. Die Vorderseite des Posters hilft dir dabei.

### Mehlkörper

- Stärke
- Eiweiß

### Keimling

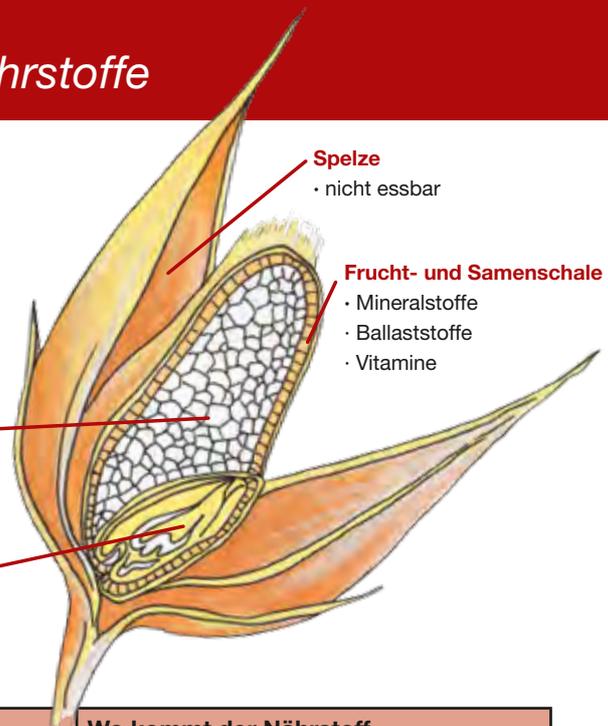
- Eiweiß
- Fett
- Vitamine

### Spelze

- nicht essbar

### Frucht- und Samenschale

- Mineralstoffe
- Ballaststoffe
- Vitamine



Nährstoffe	Welche Funktionen üben sie im Körper aus?	Wo kommt der Nährstoff im Haferkorn vor?
Kohlenhydrate (Stärke)		
Ballaststoffe		
Eiweiß		
Fett		
Vitamine:		
Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin)		
Vitamin B <sub>5</sub> (Pantothensäure)		
Biotin (Vitamin H)		
Folsäure (Vitamin B <sub>9</sub> )		
Vitamin K		
Mineralstoffe:		
Magnesium		
Eisen		
Phosphor		
Zink		
Kupfer		

## Reichlich Nährstoffe in „Vollkorn“!

Haferflocken und Produkte aus Haferflocken sind immer „Vollkorn“. Das heißt, das ganze Korn – Mehlkörper, Keimling und Frucht- und Samenschale (= Randschichten) – wird zu Hafererzeugnissen wie Flocken, Mehl, Cerealien und Co. verarbeitet. Du nimmst mit Haferflocken also immer das volle Korn mit der vollen Portion Nährstoffe zu dir!

## Aufgabe:

Ziehe Linien zwischen den Hafererzeugnissen und den dazugehörigen Beschreibungen. Das Lösungswort zeigt dir, ob du alle richtig zugeordnet hast.

1 Haferkerne



E Im Handel gibt es sie in den Formen kernig oder zart. Die Kernigen werden aus dem ganzen Kern und die Zarten aus der Grütze gewalzt. Sie sind in fast jedem Müsli enthalten. Die Zarten sind auch Bestandteil von Sportlernahrung.

2 Grütze



S Bei seiner Herstellung wird die Grütze fein gemahlen. Es wird in Brot, Gebäck und Kuchen sowie in Cerealien verarbeitet.

3 Haferflocken



A Das sind die ganzen entspelzten Körner.

4 Hafermehl



N Sie werden aus einem Teig aus Hafermehl und weiteren Zutaten hergestellt. Sie schmecken pur oder im Müsli.

5 Haferspeisekleie



L Der ganze Kern ist in kleine Stücke geschnitten. Sie kann zum Beispiel wie Risotto gekocht und gegessen werden.

6 Lösliche Haferflocken



K Sie besteht größtenteils aus den Randschichten und dem Keimling des Haferkerns. Es gibt sie als Grieß (Kern grob gemahlen) oder als lösliche Flocken.

7 Hafercerealien



R Grundlage ist ein Teig aus Hafermehl oder aus Haferkleie-Grieß. Über ein spezielles Verfahren wird der Teig dünn ausgewalzt. Sie können in Shakes, Dips und Desserts verwendet werden.

Lösungswort: Hafer die 1 2 2 3 4 5 Ö 6 7 3 6

## 7:50 Uhr – Bei Finn zu Hause

„Finn, du frühstückst ja noch! In zehn Minuten fängt die Schule an“, ruft Hanna, als sie ihren Freund wie jeden Tag abholt. Schnell verschlingt Finn den Rest seines Toasts mit Schokocreame, packt seine Schultasche und die beiden laufen los. Hanna denkt: „Gut, dass ich eben in Ruhe mein leckeres Müsli aus Haferflocken, Himbeeren, Nüssen und Joghurt gegessen habe. So eine Hektik am frühen Morgen kann ich nicht leiden.“



Hanna hat ihre Nährstoffspeicher gut gefüllt – vor allem mit langkettigen Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Finn hat hauptsächlich kurzkettige Kohlenhydrate aufgenommen.

## 9:20 Uhr – Die zweite Schulstunde

„Fertig“, lacht Hanna und lehnt sich zurück. In Mathe liefern Finn und sie sich immer ein Rechenduell, wer schneller mit den Aufgaben fertig ist. Finn schaut sie entgeistert an: „Du bist schon fertig? Ich habe noch drei Aufgaben vor mir! Heute kann ich mich wirklich schlecht konzentrieren und Hunger hab ich auch schon wieder!“

Die Kohlenhydrate aus dem Frühstück der beiden sind wie Ketten aufgebaut, die aus einzelnen Zuckerbausteinen bestehen. Die Ketten aus Hannas Haferfrühstück sind lang – sie werden langsam aufgespalten, gelangen langsam ins Blut und liefern daher gleichmäßig über einen längeren Zeitraum Energie. Hanna fühlt sich fit und ist ein paar Stunden lang satt. Die kurzen Kohlenhydratketten aus Finns Frühstück sind schnell verbraucht, er ist schnell unkonzentriert und hungrig. Hannas Frühstück enthält zudem die Nährstoffe Vitamin B<sub>1</sub> und Eisen, die besonders gut fürs Köpfchen sind.

## 9:35 Uhr – Beginn der großen Pause

Hanna kramt in ihrem Schulranzen, zum Glück hat sie heute zwei Müsliriegel eingesteckt. Einen bietet sie Finn an: „Der ist für dich. Damit dein Gehirn beim nächsten Mal wieder schneller rechnen kann! Diesmal hat meine Mutter die Müsliriegel sogar mit vielen Haferflocken selbst gemacht.“ Finn lacht: „Danke! Aber warte nur ab, das nächste Mal hast du keine Chance!“ Er nimmt den Müsliriegel und wirft seinen Schokoriegel wieder zurück in die Tasche.

## Aufgaben:

1. Erkläre in eigenen Worten, warum es gut ist, dass Finn in der Pause den Müsliriegel und nicht den Schokoriegel isst?

2. Nehmt euer Frühstück unter die Lupe:

- Was hast du heute Morgen gefrühstückt? \_\_\_\_\_
- Überlege, wie lange du satt warst? \_\_\_\_\_
- Vergleiche dein Frühstück mit dem deiner Mitschüler: Schreibt auf eine Seite der Tafel, was diejenigen gegessen haben, die lange satt waren, und auf die andere Seite, was diejenigen gegessen haben, die schon schnell wieder hungrig waren.
- Zieht gemeinsam ein Fazit: Was sollte man frühstücken, um lange fit zu sein?

**Tipp:** Unter [www.alleskoerner.de](http://www.alleskoerner.de) → „Genuss“ → „Rezepte“ findet ihr leckere Frühstücks- und Snackideen.

Veranstaltet doch ein gemeinsames Klassenfrühstück und probiert einige der Rezepte aus! Unter dem Menüpunkt „Service“ → „Schulmedien“ findet ihr zudem einen Unterrichtsbaustein, der Zubereitungsideen für ein leckeres Müsli enthält.

## 13:00 Uhr – Bei Hanna zu Hause

„Meine Mutter macht Frikadellen immer mit Brötchen, aber die hier mit Haferflocken und Ofengemüse dazu sind auch total lecker“, lobt Finn die Kochkünste von Hannas Mutter. Heute wollen er und Hanna gemeinsam Hausaufgaben machen. „Wir müssen uns aber beeilen, denn um vier Uhr beginnt mein Volleyballtraining! Magst du eigentlich mal mitkommen?“, fragt Finn seine Freundin, die eigentlich ein kleiner Sportmuffel ist. „Ok, ich schau mal, ob mir das vielleicht auch so viel Spaß macht wie dir!“

### Richtige Ernährung 2 bis 3 Stunden vor dem Sport:

Der Körper benötigt eine größere Mahlzeit (zum Beispiel Frühstück oder Mittagessen), um seine Energiespeicher aufzufüllen. Die Lebensmittel sollten fettarm sein, Ballaststoffe und viele langkettige Kohlenhydrate enthalten. Die an der langen Kohlenhydratkette befindlichen Zuckerbausteine werden langsam abgespalten und liefern so über einen längeren Zeitraum Energie.

## 15:30 Uhr – Auf dem Weg zum Sport

„Hast du die wirklich selber gebacken?“, fragt Finn und nimmt noch einen Bissen von seinem Hafer-Bananen-Muffin. Hanna lächelt: „Während du nachmittags Sport machst, probiere ich manchmal leckerere Rezepte aus.“ Der Bus hält an und Finn springt auf: „Hier müssen wir raus, siehst du, da ist schon die Turnhalle.“

## 16:45 Uhr – Beim Volleyballtraining

„So, jetzt machen wir fünf Minuten Pause und dann geht's weiter“, ruft der Trainer und fügt Richtung Hanna hinzu: „Du spielst gar nicht schlecht für eine Anfängerin.“ „Ich hätte auch nicht gedacht, dass ich schon so oft den Ball treffe, aber das ist ganz schön anstrengend“, stöhnt Hanna und nimmt einen großen Schluck Apfelschorle aus ihrer Trinkflasche. „Komm schon, wir essen jetzt eine Banane und dann zeige ich dir noch ein paar Tricks“, versucht Finn sie zu motivieren.



### Richtige Ernährung etwa 30 Minuten vor dem Sport und während des Sports (je nach Dauer):

Ein kleiner leicht verdaulicher Snack als Energieschub, der nicht „schwer im Magen liegt“. Hier eignen sich auch einmal Kohlenhydrate, die aus nicht so langen Ketten mit Zuckerbausteinen zusammengesetzt sind. Der Snack sollte aber nur wenig Fett enthalten. So hält man das Training gut durch und bekommt keinen Hunger.

Dazu reichlich Wasser oder stark verdünnte Schorlen trinken, da der Körper durch das Schwitzen Flüssigkeit verliert. Wird der Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen, kann es zu einem Schwindelgefühl kommen.

## 18:30 Uhr – Abendbrot bei Hanna

„Ich würde mich gerne im Volleyballverein anmelden und dort zweimal wöchentlich mitspielen“, berichtet Hanna ihren Eltern und belegt ihr Vollkornbrötchen mit Schinken und Tomate. „Das ist eine prima Idee! Ich habe früher auch immer gerne Sport im Verein gemacht – das macht Spaß und hinterher fühlt man sich prima“, freut sich ihr Vater.

### Richtige Ernährung nach dem Sport:

Für die Erholung ist es wichtig, dass in den ersten ein bis zwei Stunden nach dem Sport wieder gegessen wird, um die Kohlenhydrat- und Eiweißspeicher wieder aufzufüllen. Der Körper ist dann am aufnahmefähigsten.

Direkt nach dem Sport am besten einen kleinen Snack mit langkettigen Kohlenhydraten verzehren. Anschließend dann eine größere Mahlzeit, die nicht zu fetthaltig sein sollte, zum Beispiel das Mittagessen oder das Abendessen. Zum Abschluss ist ein kleines eiweißhaltiges Dessert aus Milchprodukten gut.

## Aufgabe:

Um beim Sport fit zu sein, benötigst du

- starke Muskeln, \_\_\_\_\_
- stabile Knochen, \_\_\_\_\_
- gute Nerven, \_\_\_\_\_
- und ausreichend rote Blutkörperchen für den Sauerstofftransport. \_\_\_\_\_

Welche Nährstoffe helfen dir dabei? Schreibe sie auf die richtige Linie. Die Vorderseite des Posters hilft dir dabei.

# Die richtige Ernährung für jede Sportart

Um in deiner Sportart erfolgreich zu sein, musst du regelmäßig trainieren und auf das richtige Essen achten. Lebensmittel aus Getreide sind für Sportler ideal. Besonders Hafer bewahrt während seiner schonenden Verarbeitung seine natürlichen Nährstoffe und enthält daher viele langkettige Kohlenhydrate, Ballaststoffe, wertvolles Eiweiß, hochwertige Fette, Vitamine und Mineralstoffe. All diese Nährstoffe spielen bei der Sporternährung grundsätzlich eine wichtige Rolle. Dennoch gibt es zum Beispiel Sportarten, bei denen etwas mehr Kohlenhydrate gegessen werden sollten als bei anderen Sportarten, oder bei denen man auf das Fett etwas mehr aufpassen muss.



## Schnellkraftsportarten

**Beispiele:** Hochsprung, Kurzstreckenlauf, Ski-Alpin, Turnen, Weitsprung

**Kennzeichen:** Sowohl Kraft und Schnelligkeit als auch optimale Körperkoordination und Konzentration sind von großer Bedeutung.

**Wichtig bei der Ernährung:** Kohlenhydrate, Eiweiß. Eher weniger Fett.



## Spielsportarten

**Beispiele:** Fußball, Volleyball, Basketball, Handball, Tennis, Squash, Tischtennis, Badminton, Eishockey

**Kennzeichen:** Sprintfähigkeit und ein hohes Maß an Ausdauer sind nötig. Gleichzeitig sind Koordination und Konzentration gefragt.

**Wichtig bei der Ernährung:** Kohlenhydrate, um genug Energie als Reserve speichern zu können.



## Kampfsportarten

**Beispiele:** Judo, Karate, Taekwondo, Aikido, Ringen

**Kennzeichen:** Trainiert werden Kraft, Schnellkraft und auch Ausdauer. Darüber hinaus ist schnelle Reaktionsfähigkeit gefragt.

**Wichtig bei der Ernährung:** Ausgewogen mit Kohlenhydraten, Eiweiß und eher fettarm. Für Wettkämpfe muss jedoch kein großer Energiespeicher über die Kohlenhydrate aufgebaut werden, im Training natürlich schon.



## Ausdauersportarten

**Beispiele:** Radfahren, Joggen, Skilanglauf, Inlineskaten, Wandern

**Kennzeichen:** Lang andauernde, kontinuierliche Belastungen von geringer bis mittlerer Intensität.

**Wichtig bei der Ernährung:** Kohlenhydrate, Eiweiß. Eher fettarm. Durch ein gutes Training und eine darauf abgestimmte Ernährung speichert der Körper aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß die notwendige Energie. Im Wettkampf zum Beispiel wird dann zuerst die Energie aus Fetten und Eiweiß verbraucht und die Kohlenhydrate bleiben für den Endspurt.



## Kraft-Ausdauersportarten

**Beispiele:** Schwimmen, Rudern, Kanu, Eisschnelllauf, Rennrad

**Kennzeichen:** Hier kommt es auf eine optimale Verbindung von Kraft und Ausdauer an. Bewegungswiderstände müssen über einen längeren Zeitraum überwunden werden.

**Wichtig bei der Ernährung:** Kohlenhydrate, Eiweiß. Auch hier muss mit den Kohlenhydraten eine Energiereserve für die Ausdauer aufgebaut werden.

## Aufgaben:

1. Fülle die Tabelle aus. Die Seite „Die richtige Ernährung für jede Sportart“ hilft dir dabei.

Meine Sportart:	
Sportartgruppe:	
Anforderungen an den Körper:	
Wichtige Nährstoffe:	

2. Für alle Sportarten gilt: 2–3 Stunden vor dem Sport solltest du ausreichend essen. Kurz vorher, während und auch nach dem Sport muss dein Körper wieder gestärkt werden. Näheres dazu erfährst du auf der Seite „Fit beim Sport – mit der richtigen Ernährung“.

Erstelle deinen eigenen Ernährungsplan für zwei Trainingstage: Suche dir aus dem Kasten jeweils ein passendes Gericht oder einen Snack für jedes Tabellenfeld aus. Es sind auch vier Lebensmittel versteckt, die als Sporternährung ungeeignet sind, markiere sie rot.

Müsli / Putenbrustfilet, Fisch oder auch Mozzarella-Käse in einer Haferflockenkruste mit Kartoffeln und Gemüse / Gemüseauflauf mit Haferflocken / Frikadelle mit Haferflocken und Gemüse / Muffin / Currywurst mit Pommes frites / Milchprodukt mit Haferflocken und Obst / Müsliriegel / Helles Brötchen mit Schokocreme / Milchshake mit löslichen Haferflocken (aus Milch, Buttermilch) / Fruchtsaft, -shake oder Smoothie mit löslichen Haferflocken / Haferkekse / Karamellbonbons / Porridge aus Haferflocken mit Milch und Obst (warm) / Vollkornbrötchen mit Schinken und Tomate / Rührei mit Milch angerührt / Banane / Spiegelei mit gekochten kleinen Kartoffeln / Nudelgericht, z. B. Spaghetti mit Gemüse und Soße / Milchreis / Schokolade / Roggenbrötchen mit Käse

	2–3 Stunden vor dem Sport	30 Minuten vor dem Sport und während des Sports	nach dem Sport in 2 Phasen: direkt nach dem Sport etwas später
1. Trainingstag			
2. Trainingstag			

**Tipp:** Viele Rezepte für Gerichte und Snacks findest du unter [www.alleskoerner.de](http://www.alleskoerner.de) → „Genuss“ → „Rezepte“. Unter dem Menüpunkt „Sport“ auf der gleichen Website findest du weitere Tipps zu einer sportiven Ernährung. Auch auf der Internetseite des Instituts für Sporternährung e.V. [www.isonline.de](http://www.isonline.de) findest du unter „Sportarten“ Informationen zur Ernährung bei deiner Sportart.

## Sportlermüsli – 2 bis 3 Stunden vor dem Sport

### Zutaten:

4 EL kernige Haferflocken, 1 kleine Orange, 1 mittelgroße Banane, 1 Kiwi, 200 g fettarmer Joghurt, 60 g Magerquark, 250 ml Orangensaft (100 % Fruchtgehalt)

### Anleitung:

1. Röste die Haferflocken ohne Fett in der Pfanne.  
Lass dir dabei am besten von einem Erwachsenen helfen!
2. Schneide das Obst klein und gib es mit den gerösteten Haferflocken auf einen Teller.
3. Verrühre Joghurt und Quark und gib sie zu dem Haferflocken-Obst-Gemisch.
4. Trinke dazu ein Glas Orangensaft.



## Müsliriegel – 30 bis 60 Minuten vor dem Sport und für die Pausen

### Zutaten:

250 g kernige Haferflocken, 100 g Haferfleks mit Kleie, 40 g halbierte Haselnüsse, 40 g Mandelstifte, 50 g Margarine, 80 g Zucker, 100 g Honig, 1 TL Zitronensaft

### Anleitung:

1. Mische Nüsse, Mandelstifte, Haferflocken und Haferfleks in einer Schüssel und stelle sie zur Seite.
2. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
3. Bringe die restlichen Zutaten in einem alten Topf unter stetigem Rühren zum Kochen. Lasse die Masse so lange kochen, bis sie karamellisiert ist.
4. Rühre die Haferflocken-Nuss-Mischung gut unter, bis alles gleichmäßig mit der Masse überzogen ist.
5. Verteile die warme Masse sofort auf dem Backblech und rolle sie zu einer 30 x 30 cm großen Platte aus. Lege am besten Backpapier zwischen Masse und Teigrolle, damit die Masse nicht an der Rolle kleben bleibt.
6. Lasse das Ganze etwa 15 Minuten ruhen und schneide dann 16 Riegel aus.
7. In einer verschließbaren Dose bleiben die abgekühlten Riegel wochenlang frisch und lassen sich gut mit zum Sport nehmen.



## Fit-Burger – nach dem Sport

### Zutaten:

1 Mehrkornbrötchen mit Haferflocken, ½ Tomate, ¼ Zwiebel, ⅛ Salatgurke, ½ Paprika, 1 Scheibe Putenbrust, etwas Kräuterfrischkäse, 1–2 EL zarte Haferflocken, Gewürze (Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano)

### Anleitung:

1. Rühre die Haferflocken in den Kräuterfrischkäse ein und würze die Mischung.
2. Halbiere das Brötchen und bestreiche es mit dem Frischkäse.
3. Schneide das Gemüse klein und belege damit eine Brötchenhälfte.
4. Lege die Putenbrustscheibe darauf, dann das restliche Gemüse und zum Schluss die zweite Brötchenhälfte.

