



3733/2009

Herausgegeben vom
aid infodienst Verbraucherschutz,
Ernährung, Landwirtschaft e. V.
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn
Internet: www.aid.de
E-Mail: aid@aid.de
mit Förderung durch das Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Text:
Dr. Holger Hassel, Bamberg,
www.Pro-Gesundheit.com
Dipl. oec. troph. Ruth Rösch, Attendorf,
www.fachinfo-ernaehrung.de

Redaktion:
Dipl. oec. troph. Maria Flothkötter, aid
Dipl. Oecotroph. Larissa Kessner, aid

Fotos:
Speedo: S. 3, K2: S. 7 unten, Horn Verlag: S. 8,
Food-Foto-Köln: S. 12, IDM: S. 15, Foto-Team Müller:
S. 32, Klaus Arras: S. 44, 45, 46, Sport-Scheck: S. 63,
Kneipp-Werke/Wirths PR: S. 65, Peter Meyer, aid:
S. 9, 13, 14, 45 Mitte, 46, 62, 72, 76
Getty Images: Titelbild (Peter Cade), S. 38/58/71
(Reggie Casagrande), S. 52 (George Doyle &
Clarian Griffin)
Fotolia.de ©:
S. 4 (ArtmannWitte), S. 5 (Franz Pfluegl),
S. 6 (Vladimir Wrangel), S. 7 oben (Yuri Arcurs),
S. 9 (Bernd Leitner), S. 10 (Dariusz Kopestynski),
S. 17 (onoky), S. 18/74 (EastWest Imaging),
S. 19 (Walter Luger), S. 21 (ChristianSchwier.de),
S. 24 (memo), S. 28 (Andrey Kiselev), S. 38/57/71
(manu), S. 38/71 (Olivier Tuffé), S. 38/71 (daniel
mühlebach), S. 38/71 (Mitarart), S. 38/71 (Christian-
Schwier.de), S. 51 (Pavel Losevsky, Walter Luger),
S. 55 (Harald Bauer), S. 59 (Yaroslav Pavlov),
S. 60 (Tatjana Krstic), S. 61 (diego cervo), S. 62 (Yuri
Arcurs), S. 74 (Ramona Heim, Snezana Skundric,
Leah-Anne Thompson, ChristianSchwier.de)

Grafik:
Otterbach Medien KG GmbH & Co.
Hardbergstr. 3, 76437 Rastatt

Druck:
Druckerei Lokay e. K.
Königsberger Str. 3, 64354 Reinheim

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weiter-
gabe mit Zusätzen, aufdrucken oder Aufklebern
nur mit Genehmigung des aid gestattet.

ISBN 978-3-8308-0813-8

Inhalt

Einführung	4
Ernährung und Sport – ein Thema mit vielen Facetten	5
Was wollen wir erreichen?	6
Sport und Ernährung im Projektunterricht	6
Wie kann das Unterrichtsmaterial eingesetzt werden?	7
Ziele des Projektes	7

Hintergrundinformationen	8
Ernährung für Sportler	9
Bewegung	17
Koordination	18
Muskeln und Kraft	19
Motivationstypen und Lebensstil	20

Projekt-Einstieg	22
Auf einen Blick	23
Der weitere Ablauf	23

Projekt-Beispiele	24
Kraftbar	25
Tour de France	26
Let's dance	27

Projekt-Reflexion und -Auswertung.	28
Ziele des Projektes	29

Übungen	30
Einstiegs-Phase: Ü1 bis Ü6	31–38
Projekt-Phase: Ü7 bis Ü30	39–65

Arbeitsblätter	66–77
-----------------------------	--------------

Weitere aid-Medien und Bestellformular	78
---	-----------



EINFÜHRUNG



Ernährung und Sport – ein Thema mit vielen Facetten

Woran denken Sie oder Ihre Schülerinnen und Schüler, wenn das Thema „Ernährung und Sport“ zur Sprache kommt? An Eiweißpulver und Muskelpakete, an Traubenzucker vor dem 100-Meter-Lauf oder gar an Sport und Diät als „Mittel“ für eine schlanke, wohlproportionierte Figur? Oder geht es nicht eigentlich darum, sich durch eine ausgewogene Ernährung generell wohl zu fühlen, was dann auch der sportlichen Leistung zugute kommt?

Schnell zeigt sich, dass Sport und Ernährung ein Thema mit vielen Facetten ist:

- **Sport und Ernährung sind allgegenwärtig und werden häufig funktionalisiert**

„Perfekter Körper: Das Casanova-Workout“ – „Kraft zulegen und Gewicht verlieren: Im Eiltempo zur Traumfigur“ ... So und ähnlich lauten Überschriften in Fitness-, Jugend- und Schönheitsjournalen. Häufig steht die modellierte Figur oder eine standardisierte Leistung im Vordergrund. Ernährung und Sport müssen eine Funktion erfüllen und verlieren dadurch ihre ganzheitliche Bedeutung und Erlebnismöglichkeit. So können Spaß und Genuss verloren gehen. Im schlimmsten Fall unterwerfen sich Jugendliche dem Druck, ein bestimmtes (möglicherweise ungünstiges) Ess- oder Sportverhalten ein- und durchhalten zu müssen, um ein angestrebtes Ziel zu erreichen.

- **Körperliche Aktivität ermöglicht eine gesunde Entwicklung und fördert das Lernvermögen**

Regelmäßige Bewegung und moderat durchgeführter Sport fördern die Gesundheit: Sie stärken zum Beispiel das Herz-Kreislauf-System, verbessern Atmung, Stoffwechsel und Immunfunktion und fördern die motorische Entwicklung. Die Jugendlichen werden leistungsfähiger und belastbarer, können sich besser konzentrieren und lernen effektiver. Krankheiten in späteren Lebensjahren können durch Sport und Bewegung vorgebeugt werden (Robert Koch-Institut: KIGGS 2007).

- **Wer sich bewegt, fühlt sich wohl, hat mehr Kontakte und Selbstvertrauen**

Jede Schülerin und jeder Schüler möchte sich wohl fühlen und Spaß und Kontakt mit anderen Jugendlichen haben. Mit körperlicher und sportlicher Aktivität lässt sich das gut erreichen. Erfolgserlebnisse durch verbesserte Fähig- und Fertigkeiten fördern das Selbstvertrauen.

- **Jugendliche brauchen ausgewogenes Essen und Trinken**

Ausgewogenes Essen und Trinken sorgt dafür, dass der Körper gut mit Energie und Nährstoffen versorgt ist und dass die Körperfunktionen wie Verdauung, Stoffwechsel, Atmung, Arbeit der Nerven und Muskeln und das Wachstum optimal ablaufen können.

Sportlich Aktive brauchen ausgewogenes Essen und Trinken für eine gute Fitness, Gesundheit und körperliches Wohlbefinden. Mit unserem reichhaltigen Lebensmittelangebot gelingt es leicht, sich für Training und Wettkampf in Form zu bringen. Ernährungsfehler hingegen beeinträchtigen die Ausdauer und Konzentration, können zu Leistungseinbrüchen führen und Muskelkrämpfe oder Schwächeanfälle provozieren – Effekte, die durch kein Präparat korrigiert werden können.



Darüber hinaus erfüllt ausgewogenes Essen und Trinken für Schülerinnen und Schüler folgende wichtige Funktionen:

- es verbessert Konzentration und Leistungsfähigkeit,
- fördert ein günstiges Ernährungsverhalten, bildet gute Geschmacksvorlieben und ermöglicht eine frühzeitige Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten,
- verbessert das Essverhalten und trägt zur Pflege und Entwicklung von Esskultur bei,
- fördert soziales Miteinander, Kommunikation und Entspannung.

• Viele Schülerinnen und Schüler essen nicht ausgewogen

Schlechte und einseitige Ernährung beeinträchtigt das Wohlbefinden und schädigt die Gesundheit langfristig. Die KiGGS-Daten („Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“) belegen: Im Vergleich zu den Ernährungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche (OptimiX) des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund essen deutlich mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen zu wenig Getreide, Gemüse, Obst, Milchprodukte, Fisch und Beilagen wie etwa Kartoffeln, Reis und Nudeln. Der Konsum von Süßigkeiten, Snacks und gesüßten Getränken hingegen ist zu hoch (Robert Koch-Institut: KiGGS 2007). Auf der anderen Seite konsumieren Jugendliche Präparate oder spezielle Sportlernahrungen, um sich angeblich sportgerecht zu ernähren.

• Viele Jugendliche bewegen sich zu wenig oder unregelmäßig

Auch diese Aussage lässt sich durch Ergebnisse des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) bestätigen: Zwar gaben 95 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen an, Sport zu treiben, aber nur 22 Prozent betätigen sich jeden Tag. Zwei Stunden sollten Schülerinnen und Schüler am Tag körperlich aktiv sein. Im Bundesdurchschnitt erreichen sie nicht einmal die Hälfte davon. 80 Prozent der untersuchten Jungen und 75 Prozent der Mädchen im Alter von 11 bis 17 Jahren waren nicht in der Lage, eine Minute einbeinig auf einer T-Schiene (3 cm breit) zu balancieren, ohne den Boden zu berühren. 57 Prozent der Jungen und 35 Prozent der Mädchen zwischen 11 und 17 Jahren schafften es nicht, beim Rumpfbeugen das Fußsohlenniveau zu erreichen.

Was wollen wir erreichen?

Mit dem Unterrichtsmaterial „Ernährung und Sport“ möchte der aid Sie in der aktiven Gesundheitsförderung unterstützen und Ihnen Hilfen und Anregungen für den projektorientierten Unterricht und die Gestaltung von Projektwochen geben. Übergreifendes Ziel ist es, ein selbstständiges bedürfnis- und bedarfsgerechtes Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 16 Jahren zu fördern.

Sport und Ernährung im Projektunterricht

Die Pluspunkte des **Projektunterrichts** liegen auf der Hand:

- Lehrkräfte können fächerübergreifend arbeiten und das Thema alltagsrelevant, handlungs- und verhaltensorientiert umsetzen.
- Ausgangspunkt der Projektarbeit ist die Lebenswirklichkeit. Diese weckt bei den Schülern am ehesten Interesse und entspricht häufig ihren Bedürfnissen.
- Schülerinnen und Schüler mit gleichen Interessen, aber verschiedenen Fertigkeiten und Fähigkeiten arbeiten jahrgangübergreifend in Projektgruppen zusammen und erweitern dadurch ihre sozialen Erfahrungen und Kompetenzen.

Wenn der Schulalltag die Durchführung eines Projektes derzeit nicht erlaubt, kann der **projektorientierte Unterricht** eine Lösung sein. Hierbei werden einzelne Elemente der Projektarbeit in den herkömmlichen Unterricht integriert, ohne dass der Anspruch besteht, alle Merkmale des Projektunterrichts zu erfüllen.

Dieses Heft enthält Anregungen sowohl für den Projektunterricht als auch für den projektorientierten Unterricht. Die Jugendlichen können Themen, Materialien und Arbeitsziele selbst auswählen. Darüber hinaus können Sie bzw. Ihre Schülerinnen und Schüler sich zwischen drei verschiedenen Projekten entscheiden. Sie als Lehrerin oder Lehrer können so mit überschaubarem Arbeitsaufwand einen schüler- und handlungsorientierten Unterricht durchführen.

Wie kann das Unterrichtsmaterial eingesetzt werden?

Die Struktur des Unterrichtsverlaufs orientiert sich weitgehend an Planungs- und Entscheidungsverfahren zur Projektplanung, wie sie auch in Unternehmen und Organisationen eingesetzt werden (Aufgabenanalyse, Zielanalyse, Handlungswege und Kontrolle). Damit sind die didaktischen Voraussetzungen für den projektorientierten Unterricht gegeben: Sie haben die Möglichkeit, insbesondere im Verlauf der Einstiegsphase (Ü1 bis Ü6) Fragen der Schülerinnen und Schüler aufzugreifen und

- eine situations- und handlungsorientierte Unterrichtseinheit zu gestalten,
- einzelne Themenbereiche zu vertiefen und
- kleinere Projekte zu initiieren.

Sie können einzelne Inhalte kürzen oder erweitern und je nach Lernziel Übungen intensivieren oder auch weglassen.

Nutzen Sie die Vorschläge in diesem Medium als Ideenbörse für Ihre Unterrichtsvorbereitung und Ihre engagierte, gesundheitsorientierte Arbeit!

Ziele des Projektes

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- Kompetenz und damit Sicherheit bei der Projektumsetzung entwickeln,
- biografische Bezüge als wichtige Ressourcen für die Motivation zu mehr Bewegung nutzen,
- die eigenen Stärken im Hinblick auf Bewegung erkennen,
- die Ernährung – das eigene Essen und Trinken – als bedarfs-, aber auch bedürfnisgerechten Weg für die eigene Leistungsfähigkeit und das eigene Wohlbefinden erkennen,
- gesundheitsfördernde Möglichkeiten zur Unterstützung der eigenen Körperzufriedenheit (und damit auch des Selbstbildes) erfahren,
- gesundheitsschädliche Maßnahmen zur Beeinflussung der eigenen Figur wie einseitige Ernährung mit Nahrungsergänzungsmitteln erkennen,
- Spaß an der Bewegung und der eigenen körperlichen Leistung erleben können,
- Möglichkeiten erfahren, wie sie mit einem gezielten Training und richtigem Ernährungsverhalten ihre eigene Leistungsfähigkeit verbessern können,
- selbst Wege zu einer bedarfs- und bedürfnisgerechten Ernährung entwickeln, die sie im Alltag umsetzen können.

Vertiefung: Das Thema korrespondiert mit dem aid-Projektbaustein „Schlankheitsideal“ (Bestell-Nr. 5-3540, siehe S. 79).

Wenn im Folgenden von „Schülern“ oder „Lehrern“ gesprochen wird, sind damit weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint.





HINTERGRUNDINFORMATIONEN