

Liebe Eltern, Leiterinnen und Leiter

Die Energie für Training und Wettkämpfe holen wir aus der Ernährung. Hier sind Tipps für eine sinnvolle Lebensmittel- und Getränkewahl der Kinder.



Drei bis fünf Stunden vor einem Training oder Wettkampf liefert eine Mahlzeit mit **Teigwaren, Reis, Kartoffeln oder Brot** die nötige Energie.



Falls es nach dem Training oder Wettkampf mehr als eine Stunde bis zur nächsten Mahlzeit dauert, unterstützen **ein Sandwich, eine Frucht oder ein Getreideriegel** die Erholung. Sie lassen sich in der Tasche gut verstauen und stehen nach dem Training oder Wettkampf gleich zur Verfügung.



Fürs Essen darf man sich ruhig Zeit nehmen und es geniessen. Empfehlenswert sind regelmässige Mahlzeiten (z.B. drei Haupt- und zwei kleine Mahlzeiten). Ein **ausgewogenes Frühstück** (z.B. ein zuckerfreies Müesli, Vollkornbrot) sorgt für einen idealen Start in den Tag.



Süssgetränke wie Eistee oder Cola und Sportgetränke sind für jüngere Kinder im Training oder Wettkampf nicht geeignet. **Ungesüss-ter Tee oder Wasser** reichen aus. Energydrinks eignen sich aufgrund des hohen Anteils an Zucker und Koffein nicht für die Verpflegung während des Trainings oder Wettkampfs. Gehen Sie verantwortungsbewusst mit diesen Getränken um.

Ergänzungsnahrung (Proteinshakes, Kreatin usw.) ist bei Kindern und Jugendlichen nicht nötig (ausser ärztlich verordnet).

Fast Food und salzige Snacks enthalten zwar Energie, jedoch oft wenige Nährstoffe. Deshalb: Nur gelegentlich konsumieren und mit Früchten kombinieren.

