PRAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

take Care
Ernährung

FÜR ELTERN UND ERZIEHUNGSBERECHTIGTE

1 FÖRDERN SIE EINE GESUNDE ERNÄHRUNG,

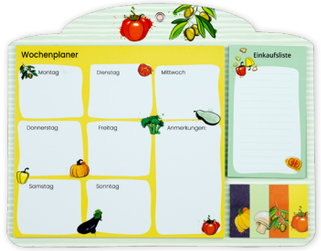
indem Sie ihren Kindern nahrhafte Lebensmittel anbieten, ihnen den Wert einer gesunden Ernährung vermitteln und mit gutem Beispiel vorangehen.

2 BRINGEN SIE IHREN KINDERN BEI, DIE ANZEICHEN VON DEHYDRIERUNG ZU ERKENNEN

(siehe Bewährte Vorgehensweisen) und erinnern Sie sie daran, vor, während und nach dem Training ausreichend zu trinken.

3 GESTALTEN SIE DIE EINEN AUSGEWOGENEN UND NÄHRSTOFFREICHEN SPEISEPLAN,

indem Sie gesunde Fette wählen, proteinreiche Gerichte aus verschiedenen Eiweißquellen zubereiten und dabei vor allem auf nährstoffreiche Optionen wie Obst und Gemüse setzen, um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.



4 PLANEN SIE MAHLZEITEN DER WOCHE

entsprechend dem Zeitplan und den sportlichen Aktivitäten Ihres Kindes, um sicherzustellen, dass sein Nährstoffbedarf während der Woche gedeckt wird.

5 GEBEN SIE IHREM KIND KEINE UNGESUNDEN SNACKS,

Energy-Drinks und zuckerhaltigen Getränke und achten Sie auf Altersempfehlungen.

6 MACHEN SIE KEINE ABFÄLLIGEN BEMERKUNGEN ÜBER DAS AUSSEHEN ANDERER –

wir sind alle einzigartig und sollten die Besonderheiten jedes einzelnen Menschen respektieren.

7 SEIEN SIE NICHT ZU RESTRIKTIV:

Wenn Kinder und Jugendliche 20 % ihrer Nahrung frei wählen dürfen, trägt das zu ihrem Wohlbefinden bei und sie bekommen kein übertrieben negatives Bild von ungesunder Ernährung.

8 SUCHEN SIE SICH PROFESSIONELLE HILFE,

wenn Sie beunruhigende oder ungewöhnliche Symptome oder Verhaltensweisen bemerken.

PRAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

take Care
Ernährung

FÜR COACHES UND BETREUUNGSPERSONAL

1 **FÖRDERN SIE GESUNDE ERNÄHRUNG:** Vermitteln Sie, wie wichtig es ist, gesunde Entscheidungen zu treffen, und gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Dadurch werden positive Essgewohnheiten und Verhaltensweisen gefördert, die das Wachstum und die Entwicklung der Kinder unterstützen.

2 **BRINGEN SIE IHREN SPIELER/-INNEN BEI, DIE ANZEICHEN VON DEHYDRIERUNG ZU ERKENNEN** und stellen Sie sicher, dass sie vor, während und unmittelbar nach dem Training ausreichend Wasser trinken (siehe Bewährte Vorgehensweisen).

3 **ACHTEN SIE AUF DAS WOHLBEFINDEN IHRER SPIELER/-INNEN** und passen Sie auf, dass sie nicht zu viel in zu kurzer Zeit erreichen wollen.

4 **MACHEN SIE KEINE ABFÄLLIGEN BEMERKUNGEN ÜBER DAS AUSSEHEN ANDERER –** wir sind alle einzigartig und sollten die Besonderheiten jedes einzelnen Menschen respektieren.

5 **SPRECHEN SIE MIT ELTERN ODER ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN UND RATEN IHNEN, PROFESSIONELLE HILFE IN ANSPRUCH ZU NEHMEN**, wenn Sie beunruhigende oder ungewöhnliche Symptome oder Verhaltensweisen bemerken.

6 **ERMUNTERN SIE ZU RUHEZEITEN:** Ermuntern Sie Spieler/-innen, ausreichende Ruhe- und Erholungszeiten einzuhalten, um ihr körperliches und mentales Wohlbefinden zu fördern.

7 **ÜBERWACHEN SIE DIE ERNÄHRUNG IHRER SPIELER/-INNEN,** um sicherzustellen, dass sie sich im Hinblick auf Trainingseinheiten und ihren allgemeinen Gesundheitszustand ausgewogen ernähren.

PRAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

take Care
Ernährung

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

1 **LERNT, DIE ANZEICHEN EINER DEHYDRIERUNG ZU ERKENNEN,** und trinkt ausreichend Wasser (2-2,5 l) über den Tag verteilt, insbesondere beim Training (siehe Bewährte Vorgehensweisen).

2 **ESST BEVORZUGT LEBENSMITTEL, DIE EINE HOHE DICHTE AN NÄHRSTOFFEN** wie Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien aufweisen. Obst und Gemüse sollten zu jeder Mahlzeit gehören, da sie reich an wertvollen Nährstoffen sind.

3 **ESST PROTEINHALTIGE NAHRUNGSMITTEL:** Eiweiß aus verschiedenen Quellen wie Fleisch, Fisch, Eiern, Hülsenfrüchten, Milch, Tofu, Joghurt und Nüssen ist wichtig, da verschiedene Eiweiße je nach Nährstoff unterschiedliche Funktionen erfüllen und somit unterschiedliche Vorteile bieten.

4 **ENTSCHEIDET EUCH FÜR GESUNDE, UNGESÄTTIGTE FETTE** und vermeidet Transfette, die auch als gehärtete Fette bekannt sind.

5 **VERMEIDET UNGESUNDE PRODUKTE** wie kohlensäurehaltige Erfrischungsgetränke mit hohem Zuckergehalt und salzige Snacks wie Chips, die kaum einen Nährwert haben.

6 **MACHT KEINE ABFÄLLIGEN BEMERKUNGEN ÜBER DAS AUSSEHEN ANDERER** – wir sind alle einzigartig und sollten die Besonderheiten jedes einzelnen Menschen respektieren.