take Care

Ernährung

SCHULUNG

Take Care – Ernährung

SCHULUNG

Einführung

Das UEFA-Programm „Take Care“ konzentriert sich auf die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden durch den Fußball und unterstützt dabei Nationalverbände, Ligen, Klubs und andere Interessenträger im Fußball. In jedem Modul stehen verschiedene Tools zur Verfügung, die sich an Eltern und Erziehungsberechtigte, Lehrkräfte, Trainerinnen und Trainer sowie anderes Betreuungspersonal richten. Ziel ist es, zu einem gesünderen Lebensstil und positiven Verhaltensweisen zu ermuntern.

Während der Benutzerleitfaden Empfehlungen zur Nutzung, Verbreitung und Maximierung des Einflusses der einzelnen Tools bietet, findet sich nachfolgend ein konkretes Beispiel zur Umsetzung mit Kindern und Jugendlichen. Diese Schulung kann 1:1 übernommen bzw. an die jeweiligen Bedürfnisse und das jeweilige Umfeld angepasst werden. Es wird gezeigt, wie die Tools in der Praxis eingesetzt werden können.

Beispiel für eine Schulung

Moderator/-in: Fußballtrainer/-in und, wenn möglich, Ernährungsberater/-in des Sportvereins oder eine andere Fachperson.

Zielgruppe: Nachwuchsspieler/-innen (gegebenenfalls anzupassen je nach Altersgruppe).

Kursdauer: 45 Minuten + Verlängerung

Optimales Zeitfenster: Am besten sollte diese Schulung vor oder nach Trainingseinheiten stattfinden, um zu zeigen, wie sich Ernährung auf die Leistung auswirkt.

Ziel: Nachwuchsspieler/-innen die Bedeutung von Ernährung für die sportliche Leistung, die Regeneration und die allgemeine Gesundheit nahebringen.

Vorbereitende Arbeit:

- **Sich vorbereiten:** Stellen Sie sicher, dass Sie den Inhalt des Kerndokuments verstehen und vermitteln können.
- **Fragebogen verteilen:** Verteilen Sie einen kurzen Fragebogen, den die Spieler/-innen vor der Schulung beantworten sollen, um sich ihrer Ernährungsgewohnheiten und Einschränkungen bewusst zu werden (der Fragebogen findet sich am Ende dieses Dokuments).
- **Poster ausdrucken:** Drucken Sie mehrere Exemplare der Poster aus, die Sie am Ende der Schulung aushändigen können.
- **Materialien ausdrucken:** Drucken Sie folgende Materialien (auf Deutsch aus dem Kerndokument zu entnehmen) für die vorgeschlagenen Aktivitäten in Kleingruppen aus. Lassen Sie die Teilnehmenden weitere, für ihr Land typische Nahrungsmittel aufführen.

1. Einführung (5 Minuten)

Beginnen Sie mit einer Begrüßung und einem kurzen Überblick über die Ziele der Schulung.

2. Einführungsvideo

Zeigen Sie das kurze Take-Care-Video, um die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden zu erhalten und die Schulung entsprechend einzuleiten.

3. Präsentation des Themas (5 Minuten)

Stellen Sie unter Einsatz des Kerndokuments die wesentlichen Vorteile einer ausgewogenen Ernährung vor. Einige der wichtigsten Erkenntnisse des Kerndokuments sind nachfolgend aufgeführt.

Vorteile gesunder Ernährung

1. **Erhöhung des Energiespiegels** – Die richtige Ernährung enthält wichtige Makro- und Mikronährstoffe, die den ganzen Tag über Energie liefern.
2. **Steigerung der Stimmung und des Wohlbefindens** – Eine ausgewogene Ernährung trägt zur mentalen Gesundheit bei, indem sie die Gehirnfunktion und die emotionale Stabilität unterstützt.

3. **Verbesserung der Durchblutung**
   Gute Ernährungsgewohnheiten fördern eine gute Durchblutung, was die Sauerstoffversorgung und die allgemeine Herz-Kreislauf-Gesundheit unterstützt.
4. **Wahrung eines gesunden Body-Mass-Index** – Eine ausgewogene Ernährung hilft, das Körpergewicht zu regulieren und das Risiko von Fettleibigkeit zu verringern.
5. **Stärkung der Knochendichte** – Richtige Ernährung enthält viel Kalzium- und Vitamin-D, was das Osteoporoserisiko senkt und die Knochen stärkt.
6. **Förderung von Wachstum und Entwicklung** – Eine ausgewogene Ernährung ist vor allem für junge Sportler/-innen besonders wichtig und bildet die Grundlage für Wachstum und kognitive Entwicklung.
7. **Maximierung der sportlichen Leistung** – Die richtige Balance aus Proteinen, Kohlenhydraten, Fetten und Wasser steigert Ausdauer, Kraft und Regeneration (verwenden Sie das Kerndokument, um die verschiedenen Nährstoffe zu erläutern).
8. **Verringerung des Krankheitsrisikos** – Eine gesunde Ernährung senkt das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Krankheiten und andere Stoffwechselstörungen (die Begriffe werden im Kerndokument erläutert).
9. **Stärkung des Immunsystems** – Die richtige Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien hilft, das Immunsystem zu stärken und die Anfälligkeit für Krankheiten zu verringern.
10. **Unterstützung des Flüssigkeits- und Wärmehaushalts** – Eine ausreichende Wasserzufuhr unterstützt die Wahrung der Körpertemperatur, kann Dehydrierung vorbeugen und zu einwandfreien Körperfunktionen beitragen.
11. **Unterstützung der kognitiven Funktion und Konzentration** – Eine ausgewogene Ernährung verbessert Gehirnfunktion und Konzentration, was sich positiv auf schulische bzw. berufliche Leistungen auswirken kann.

4. Aktivitäten (20 Minuten)

LEBENSMITTEL

- **Aktivität in Kleingruppen:** Teilen Sie die Teilnehmenden in Kleingruppen von 5-6 Personen ein. Stellen Sie das Konzept der Ernährungspyramide vor und erläutern Sie die Funktionsweise: regelmäßig zu verzehrende Speisen sind am unteren Ende der Pyramide aufgeführt, während ganz oben nur gelegentlich zu verzehrende Speisen genannt sind. Geben Sie jeder Gruppe eine leere Ernährungspyramide und Bilder mit Lebensmitteln (vgl. Materialien am Anfang dieses Dokuments) und bitten Sie die Teilnehmenden, die Lebensmittel in der Pyramide zu platzieren.

- **Feedback:** Benennen Sie eine Person aus jeder Gruppe, welche die Pyramide ihrer Gruppe vorstellt.
- **Rückblick:** Fördern Sie ein Gespräch, klären Sie Missverständnisse und erläutern Sie die Konzepte auf der Basis der Informationen aus dem Kerndokument.

Handelt es sich um eine Schulung mit Spieler/-innen, die bereits mit dem Thema Ernährung vertraut sind, bzw. um eine Folgeschulung, bitten Sie die Teilnehmenden, einen optimalen „Teller für Sportler/-innen" je nach Training (leicht, moderat, intensiv) auf Grundlage der Ernährungsempfehlungen des Nationalen Olympischen Komitees und Nationalen Paralympischen Komitees der Vereinigten Staaten (USOPC) zusammenzustellen. Sie finden das entsprechende Material am Anfang dieses Dokuments und im Kerndokument.

FLÜSSIGKEITSZUFUHR

- **Individuelle Aktivität:** Alle Teilnehmenden sollen für einen Augenblick still stehen und dann versuchen, auf einem Bein zu stehen. Als Nächstes sollen sich alle fünfmal um die eigene Achse drehen, um die Folgen einer Dehydrierung zu simulieren. Anschließend sollen alle erneut versuchen, auf einem Bein zu stehen.
- **Feedback:** Bitten Sie die Teilnehmenden, zu beschreiben, wie sie sich bei beiden Durchläufen gefühlt haben (z.B. schwindelig, unsicher, aus dem Gleichgewicht).
- **Rückblick:** Erklären Sie, wie dies den Einfluss von Flüssigkeitszufuhr auf die Leistung veranschaulicht und betonen Sie, dass eine gute Flüssigkeitszufuhr dazu beiträgt, Gleichgewicht und Koordination aufrechtzuerhalten, während Dehydrierung diese Fähigkeiten beeinträchtigen kann.

5. Video-Dokumentation zum Thema Ernährung (10 Minuten)

Zeigen Sie die Video-Dokumentation, in der ein Fußballstar die Bedeutung von Ernährung für ein gesundes Leben unterstreicht. Dies stärkt die Botschaft, dass eine ausgewogene Ernährung wichtig für ein gesundes Leben ist.

6. Abschließende Bemerkungen (5 Minuten)

- Fassen Sie die Schulungsinhalte zusammen, indem Sie nochmals auf die Vorteile gesunder Ernährung hinweisen, die einfach umzusetzenden praktischen Verhaltensweisen unterstreichen und die wichtigsten Botschaften aus der Video-Dokumentation betonen.
- Ermuntern Sie die Kinder, sich im Alltag gesund zu ernähren, und erinnern Sie sie daran, dass gesunde Ernährung allein nicht ausreicht. Diese muss durch körperliche Betätigung, ausreichend Schlaf und andere positive Verhaltensweisen ergänzt werden. Betonen Sie, dass alles miteinander verknüpft ist und dass ein ganzheitlicher Ansatz notwendig ist, um für ein allgemeines Wohlbefinden zu sorgen.
- Ziel dieser Schulung ist es, den Kindern zu vermitteln, wie wichtig es ist, eine gesunde Beziehung zum Thema Ernährung aufzubauen, sie zu einem positiven Körperbild zu ermutigen und ihnen zu versichern, dass die körperliche Erscheinung unterschiedlich sein kann. Das Wichtigste ist, gesund zu sein und Essen als etwas zu genießen, mit dem man sich selbst etwas Gutes tut.
- Ermuntern Sie alle Teilnehmenden, sich auf Grundlage des Gelernten bei ihrer Ernährung kleine, machbare Ziele zu setzen.
- Verteilen Sie an alle Teilnehmenden ein Poster, auf dem praktische Möglichkeiten für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Essgewohnheiten zu sehen sind. Hängen Sie diese auch an geeigneten Stellen auf.

Sollten Sie Bedenken wegen der Essgewohnheiten eines Teilnehmers bzw. einer Teilnehmerin haben, ergreifen Sie entsprechende Maßnahmen.

7. Bericht nach der Schulung

- Füllen Sie den *Bericht für Moderator/-innen* aus, der für jede Schulung über diesen Link oder den QR-Code unten verfügbar ist, um Ihre Erfahrungen zu teilen.

Auf Grundlage der Rückmeldungen wird das vorliegende Dokument kontinuierlich weiterentwickelt. Bitte teilen Sie uns Ihre Erfahrungen per E-Mail an sustainability@uefa.ch. mit.

Fragebogen für die Nachwuchsspieler/-innen vor der Schulung

1. **Wie alt bist du?** _____
2. **Was ist dein Lieblingsessen?**

   _____

   _____
3. **Wer kocht bei dir zuhause?**

   _____

   _____
4. **Wer kauft in deiner Familie ein?**

   _____

   _____
5. **Isst du normalerweise zwischen den Mahlzeiten Snacks? Und wenn ja, welche?**

   _____

   _____
6. **Was isst du normalerweise vor dem Training oder vor Spielen?**

   _____

   _____
7. **Was isst du normalerweise nach einem Spiel?**

   _____

   _____
8. **Wie viel Wasser trinkst du pro Tag?**
   - Mehr als 4 Flaschen (500 ml Standard-Flasche)
   - 2-4 Flaschen
   - Weniger als 2 Flaschen
9. **Ist dir bei einem Spiel oder im Training schon einmal die Energie ausgegangen?**
   - Ja, schon oft
   - Manchmal
   - Nein, noch nie

10. **Denkst du, dass sich das, was du isst und trinkst, auf deine Leistung im Fußball auswirkt?**
    - Ja
    - Nein
    - Ich weiß nicht

11. **Bist du bei etwas unsicher oder benötigst du weitere Informationen zum Thema Ernährung oder Training?**

    _____

    _____