LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Ernährung und Sport

Eine bewegte Einführung in die Grundlagen der Ernährung

Vorbemerkungen/Ziele

Die theoretischen Inhalte aus der Ernährungswissenschaft und -beratung (z.B. Ernährungsverhalten und Kalorienbilanz sowie Mikro- und Makronährstoffe und deren Verstoffwechselung) in praktische Bewegungen umzusetzen, bedarf Fingerspitzengefühl seitens der Übungsleitung. Durch soziokulturelle und psychophysische Phänomene bringt jede*r Teilnehmer*in eigene Erfahrungen mit in die Stunde, und die gilt es, mit viel Gespür und Flexibilität für alle in der Gruppe umzusetzen.
Die in diesem Stundenbeispiel gegebenen Spielräume für notwendige Anpassungen während der Durchführung helfen den Teilnehmenden, das eigene Ernährungsverhalten bewusst wahrzunehmen, zu reflektieren und bestenfalls zu optimieren, ohne sich unwohl zu fühlen, weil die eigene Ernährung eventuell nicht aus eigener Kraft optimal gestaltet wird und dies im Laufe der Einheit offengelegt werden könnte. Das Hauptaugenmerk liegt in dieser Stunde auf der individuellen Gestaltungsfähigkeit und Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung jedes Einzelnen.
Es sind keine Vorerfahrungen der Teilnehmenden notwendig.

Rahmenbedingungen

Zeit:
90 Minuten
Teilnehmer*innen (TN):
12 bis 24 TN – Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene
Material:
Musik und Musikanlage, Langbänke oder Matten, viele Bälle: leichte (Tischtennisbälle, Tennisbälle), mittelschwere und schwere (Medizinbälle) sowie schwer kontrollierbare Bälle (Würfel, Footballei), je Gruppengröße 1 bis 2 Packungen Zuckerstücke je 500 g, Frisbeescheiben/Pappteller als Transportmittel, Rollbretter, Plakate (laminiert) mit den Zuckerarten und Lebensmittelkarten
Ort:
Turnhalle oder Sportplatz

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: http://www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● **Begrüßung**
⊙ Die Teilnehmer*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stehen versetzt zueinander mit Abstand im Innenstirnkreis.

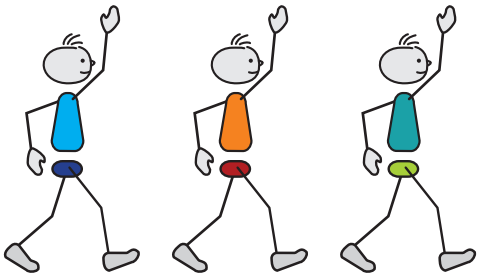
Die ÜL gibt das Stundenthema bekannt.

◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema
◔ Solange die „Corona-Regeln" gelten, achten die TN und die ÜL während der gesamten Übungsstunde auf ausreichenden Abstand zueinander – mindestens 1,5 m.

● **Ankommen & Kennenlernen I**
⊙ Die TN bilden 3er- oder 4er-Gruppen.

Die TN bewegen sich in den Kleingruppen hintereinander gemeinsam durch die Halle. Die erste Person der Gruppe bestimmt das Fortbewegungstempo in Absprache mit den anderen TN.

Die ÜL oder die führende Person der Kleingruppe geben Bewegungsübungen vor, die die anderen TN aus der Kleingruppe nachmachen, z.B. Arme kreisen, Strecken und Recken, leichter Hopserlauf, Rückwärtslauf, Passgang, Seitwärtslaufen etc.



◎ Kennenlernen der anderen TN, Ankommen in der Halle, allgemeine Erwärmung, Förderung der Kommunikation in der Kleingruppe, Wahrnehmung der anderen TN und deren Fähigkeiten, um ein „Wir-Gefühl" zu schaffen

◔ Allgemeines Aufwärmen mit Musik im Tempo 120–140 bpm (Tempovariation: langsam und schnell)
◔ Die führenden Personen sollen je nach „Gusto" vormachen, was sie ihrer Kleingruppe zutrauen.
◔ Selbständiges Wechseln der Führungsposition in der Kleingruppe

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ◎ = Absicht, ◔ = Hinweis

Ernährung und Sport
04.2021

www.lsb.nrw

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Autor:
Jascha Zindel

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

● **Ankommen & Kennenlernen II**

⊙ TN bleiben in ihren bestehenden Kleingruppen.

Aufbauend auf „Ankommen & Kennenlernen I" führt die ÜL nacheinander Kommandos ein:

- Auf Kommando/Zuruf „*1*" überholt die letzte Person die Gruppe und übernimmt die Führung.
- Auf Kommando/Zuruf „*2*" lässt sich die führende Person an das Ende der Gruppe zurückfallen.
- Auf Kommando/Zuruf „*3*" dreht sich die gesamte Gruppe um 180 Grad und ändert somit ihre Laufrichtung.

Zwischen der Durchführung der Kommandos innerhalb der Kleingruppen bekommt die Gesamtgruppe die Aufgabe, sich möglichst schnell nach Gemeinsamkeiten zusammenzutreffen.
Es wird sortiert nach

- Lieblingsfastfood
- Vegan, Vegetarisch, Flektarier, Pescetarier und Fruktarier
- Lebensmittelallergien
- Vorliebe für Kuchen oder Torte

Nach der Gemeinsamkeiten-Sortierung bilden die TN wieder ihre Ausgangskleingruppe und bewegen sich mit ihr frei durch die Halle.

◎ Einstimmung in das Stundenthema „Ernährung", Wahrnehmungsschulung und Förderung der koordinativen Fähigkeiten (Umstellungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Kopplungsfähigkeit durch ergänzende Bewegungsanreize durch die ÜL) durch zufälliges Aufrufen der Kommandos und Sortieren in Gruppen

◆ Je nach Zielgruppe und Leistungsstand der TN können durch Aufbauten wie Matten oder Kästen das Niveau und die Motivation angepasst werden. Die Aufbauten können als Gruppe überwunden oder umgangen werden.

◆ WICHTIG: Die TN auf mögliche Sturzrisiken durch die Aufbauten hinweisen und den Sicherheitsaspekt in den Vordergrund stellen.

SCHWERPUNKT (30–45 Minuten)

● **Süßes Atomspiel**

⊙ Alle TN laufen kreuz und quer durch die Halle.

Auf Aufruf eines ZUCKERS („*Einfachzucker*", „*Zweifachzucker*", „*komplexe Zucker*") durch die ÜL, finden sich so viele TN zusammen (blitzartig), wie es dem gerufenen Zucker entspricht.

EINFACHZUCKER	ZWEIFACHZUCKER	KOMPLEXE ZUCKER
Glucose (Glu) (Traubenzucker)	**Glu + Fru = Saccharose** (Haushaltszucker)	**stärkehaltige Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte**
Fructose (Fru) (Fruchtzucker)	**Gal + Glu = Lactose** (Milchzucker)	
Galactose (Gal) (Schleimzucker)	**Glu + Glu = Maltose** (Malzzucker)	

Je nach Wissensstand und Interesse der TN können Lebensmittel oder Zuckerarten genauer detailliert aufgerufen werden, z.B. Galaktose oder weitergehend dann „Milch".

◎ Unterschiede der Kohlenhydrate bewusst machen

◆ Als Orientierungshilfe werden die verschiedenen Zucker vorher besprochen und als Übersicht gut sichtbar an der Hallenwand aufgehängt.
Es sollten eventuell mehrere Plakate mit den verschiedenen Zuckern bzw. Kohlenhydraten positioniert werden.

◆ Je nach Leistungsstand der Gruppe kann die Halle komplett oder zur Hälfte genutzt werden. Je mehr Platz zur Verfügung steht, desto größer sind die Distanzen und desto aufmerksamer müssen die TN sein, um trotz Hallengeräuschen die „Aufrufe" wahrzunehmen. Weitere individuelle Kommandos sind auch noch möglich.

● **Makronährstoffe – Manege leeren**

⊙ Es wird eine Art „Manege" mit Langbänken oder Matten in der Mitte der Halle aufgebaut.
Die ÜL hat viele unterschiedliche Bälle (= Makronährstoffe) in Griffweite: Tischtennisbälle, Tennisbälle, Würfel, Footballei, Medizinbällen, kleine Sandsäcke etc.

◎ Ziel der Übung ist es, bei den TN ein Gefühl für die Mengenverhältnisse der Nahrungsaufnahme und -verwertung zu schaffen.
Eine hohe Kalorienzufuhr durch viel Nahrung hat entsprechende Auswirkungen auf den Metabolismus und führt zur Ansammlung von Energiereserven (i.d.R. als Körperfett).

Illustratorin:
Claudia Richter

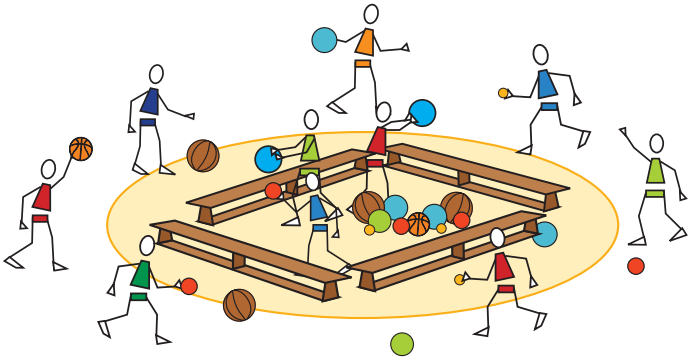
© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

● = *Inhalt*, ⊙ = *Organisation*, ◎ = *Absicht*, ◆ = *Hinweis*

Stundenverlauf und Inhalte

Die verschiedenen Bälle symbolisieren den Energiegehalt des Makronährstoffs:

- **Proteine:** leichte Bälle (z.B. Tennisbälle) – in der Anzahl viele
- **Kohlenhydrate:** mittelschwere und schwerer kontrollierbare Bälle (z.B. viele Tischtennisbälle, Footballei, Würfel) – Anzahl je nach Gruppengröße und Fitness der TN – für durchschnittlich Trainierte ca. 15 Bälle
- **Fette:** schwere Bälle (z.B. Medizinbälle, kleine Sandsäcke) – Anzahl je nach Gruppengröße und Fitness der TN – für durchschnittlich Trainierte ca. 15 Bälle



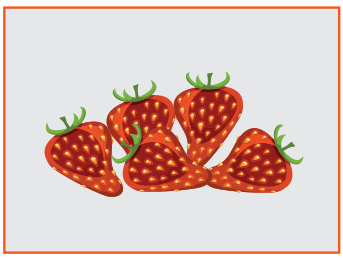
Die Gesamtgruppe (= Ernährungsverhalten) positioniert sich um die „Manege" und hat die Aufgabe, alle Bälle als Teamaufgabe in die „Manege" zu werfen.
Je nach Zielsetzung werden einige wenige TN (= Organismus) in die „Manege" gebeten und erhalten die Aufgabe, die verschiedenen Bälle aus der „Manege" herauszuhalten.

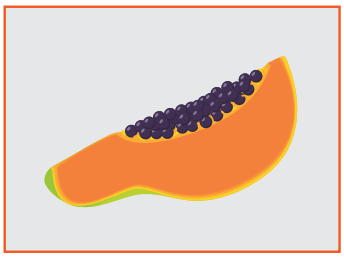
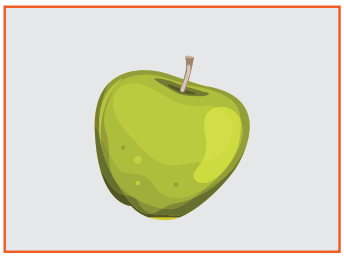
Die ÜL steuert durch Anzahl und Verteilung der Bälle die Übung.
Der Gruppe in der „Manege" sollte es mit wenigen TN schwerfallen, die „Manage" leer zu bekommen.
Die Gesamtgruppe außerhalb der „Manege" wirft in Überzahl problemlos alle „Makronährstoffe" (= Bälle) immer wieder hinein.

Absichten und Hinweise

- Die ÜL kann je nach TN-Befinden auch eine kcal-Reduktions-Diät (wenige Bälle), eine Trennkost-Diät (nur zwei Sorten Bälle) oder auch als Gegenteil einen „Schlemmerabend" mit sehr vielen Bällen simulieren.
- Die TN sollen die Überforderung des Körpers mit großen Mengen an Nahrungsmittel erkennen.
- Durch mehrere TN innerhalb der „Manege" (symbolisch für Muskeln) erkennen die TN, dass auch mehr Nahrung zugeführt werden kann.
- Eine Positionierung weiterer TN außerhalb stehen für einen gestressten Organismus.
- Durch eine Reduzierung der TN innerhalb der „Manege" wird ein weniger leistungsfähiger Stoffwechsel simuliert (z.B. Ältere) oder eine Erhöhung der TN für einen jungen vitalen Stoffwechsel (z.B. Sportler*innen).
- *Variation:*
  Als Steigerung können einzelne TN in der „Manege" als „Mikronährstoffe" eingesetzt werden, die z.B. immer jeden Ball vor dem Herauswerfen einmal berühren müssen und somit unabdingbar werden – wie die Mikronährstoffe für den Körper.

- **„Makro-Staffel"**
- Es werden 3 bis 4 Gruppen gebildet, die sich nebeneinander für eine Staffel mit Abstand aufstellen.
  Die ÜL gibt jeder Staffelgruppe zwei Transportmittel (z.B. Frisbeescheiben). Auf dem einen Transportmittel befindet sich der Vorrat an ca. 50 Zuckerstücken.



- Ein Gefühl für den Zuckergehalt von Lebensmitteln entwickeln
- Da ein Zuckerstück 3 g Zucker entspricht sollten 50 Stücke pro Gruppe genügen. Alternativ kann auch Traubenzucker genommen werden.
- Einfache Lebensmittel sind Flasche Cola, Wasser, Äpfel, Brot und Knäckebrot
- Fastfood-Gerichte oder seltene Früchte sind bei erfahrenen Gruppen oder beim Wiederholen des Spiels möglich.
- Beispiele für den Zuckergehalt von Früchten:
  - 100 g Erdbeeren = 0,5 Zuckerstücke
  - 100 g Banane = 5,5 Zuckerstücke
  - 100 g Apfel = 4,5 Zuckerstücke
  - 100 g Papaya = 2,5 Zuckerstücke
- Zuckergehalt von Lebensmitteln:
  https://basicfitness.de/zucker-lebensmittel/

Stundenverlauf und Inhalte

Die ÜL steht ca. 25 m entfernt und zeigt ein Bild/Foto eines Lebensmittels, von dem die Gruppe gemeinsam den Zuckergehalt pro 100g schätzen soll.
Jede Gruppe schickt eine bzw. einen TN mit den Zuckerstücken zur ÜL.
Die ÜL korrigiert die Anzahl der gebrachten Zuckerstücke mit „Daumen hoch" oder „Daumen runter", inwiefern die Schätzung korrigiert werden muss.
Die bzw. der TN rennt zurück zur Gruppe. Die Gruppe korrigiert die Anzahl und schickt eine bzw. einen zweiten TN los. Usw.
Sobald eine Gruppe die korrekte Angabe hat, gibt es von der ÜL „beide Daumen hoch" und einen Punkt.
Dann folgt ein weiteres Lebensmittel-Bild.

Absichten und Hinweise

Reflexionsfragen:
- *„Habt ihr ein anderes Ergebnis bei den einzelnen Lebensmitteln erwartet?"*
- *„Wie viele Zuckerstücke verbraucht ihr am Tag?"*

Eine weitere Alternative ist es, anstelle der Zuckerstücke andere Materialien wie z.B. Tischtennisbälle für Proteine oder Korken für Fette zu verwenden.

„Die Bewegung im Alltag" nach Getränken

Die TN bilden vier Gruppen. Jede Gruppe beginnt an einem Eckpunkt eines Rechtecks sich im Uhrzeigersinn fortzubewegen. Die Gruppen spielen unabhängig voneinander, jede Gruppe für sich.

In der Gruppe wird zuerst gefragt:
„Wie kommst du morgens zu deiner Tätigkeit?"
- **Auto** oder **ÖPNV** = wird auf ein Rollbrett gesetzt
- **Zu Fuß** = läuft nebenher
- **Fahrrad/Joggen** = zieht das Rollbrett

Nun ist zu klären, welche Rundenanzahl zu absolvieren ist. Eine Person wird ausgewählt, zu erzählen, was sie in der Woche trinkt. Die Gruppe schreibt die Liter auf einen Zettel. Alternativ kann die Gruppe auch eine Schätzung durchführen und diese notieren.
Hinweis: Es wird die Trinkmenge einer Person aus der Gruppe aufgeschrieben und dann „abgelaufen". Je nach Leistungsstand und Interesse der TN können mehrere Runden gespielt werden.

Die ÜL löst die Trinkmenge auf und die Gruppe errechnet die Runden:
- Pro Liter Wasser = 0,5 Runde
- Pro Liter Saft/Milch/Kaffee = 1 Runde
- Pro Liter Wein/Bier = 2 Runden
- Pro Liter Softgetränk/Spirituosen = 3 Runden

Im Schnitt kommt jede Gruppe auf ca. 20 Runden. Die Gruppe bespricht intern, wer wie viele Runden absolviert und alle laufen die Runden ab.

Variation:
Als Alternative/Ergänzung können die TN verschiedene Materialien beim Laufen transportierten wie z.B. zu zweit einen Ball/Kasten, zu viert eine Matte oder ähnliches.

Beobachtung des eigenen Trinkverhaltens im Alltag,
Spaß, Motivation, das eigene Trinkverhalten zu beobachten und wenn notwendig anzupassen

Es ist darauf zu achten, dass niemand unwillentlich an seine körperlichen Grenzen gebracht wird. Innerhalb der Gruppe kann gemeinsam entschieden werden, wer die zu absolvierende Strecke freiwillig läuft, joggt bzw. schnell läuft oder auf dem Rollbrett sitzt.

Reflexionsfragen:
- *„Wozu führt mein Trinkverhalten in meinen Alltag? Führe ich bedarfsgerecht zu? Was kann ich optimieren um meine Leistungsfähigkeit zu steigern?"*
- *„Welche Getränke sind sinnvoller im Alltag und welchen Nutzen kann ich daraus ziehen?"*
- *„Trinke ich richtig und bin ich damit zufrieden?"*
- *„Ist es sinnvoller, das Konsumverhalten im Wochendurchschnitt zu betrachten oder doch lieber im Tagesvergleich? – Warum?"*

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

„Ernährungspyramide füllen"

Es wird gemeinsam ein Parcours von 8 bis10 Bewegungsstationen auf Matten aufgebaut.
An jeder Station befinden sich laminierte Bilder von Nahrungsmitteln.
Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

TN A und TN B führen die Aufgabenstellung an der Station mit einer Belastungsdauer von ca. 1 Minute durch.
Dann nehmen sie das Bild von einem Nahrungsmittel und sortieren es an der zentralen Stelle in der Halle in eine „leere" Ernährungspyramide ein.

Die bisher bekannte Ernährungspyramide bemisst Brot- und Getreideprodukten einen zu hohen Stellenwert bei.
Die TN sollen die Zuordnung der gesunden Verhältnisse der Makronährstoffe erst ausprobieren und zum Schluss ggf. korrigiert besprechen.
Idealerweise verteilt man die „richtige" Ernährungspyramide am Ende der Stunde an alle TN und bittet die TN diese wieder mitzubringen, damit sie nicht unbeachtet abhandenkommt.

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Stundenverlauf und Inhalte

Dann erfolgt ein Wechsel zur nächsten Station.
Den Wechsel zur nächsten Station als aktive Pause nutzen.

Wichtig ist, dass die ÜL vor dem Parcours darauf hinweist, dass die TN ihre persönliche Belastungsdosierung selbst wählen können, ohne dass eine Wiederholungsanzahl vorgegeben wird.

Absichten und Hinweise

Hinweise zu den Parcours-Stationen:
- Einfache Übungen zum Ende der Stunde (Übungen mit Kleingeräten oder Partner*innen-Übungen)
- Auf sinnvolle Reihenfolge der Übungen achten
- Die Übungen sollen gleichermaßen die Ausdauer und Kraftausdauer ansprechen.

Reflexionsfragen:
- *„Wie schwer war es, die Nahrungsmittel in der Pyramide einzusortieren?"*
- *„In welchem Bereich weicht das persönliche Ernährungsverhalten besonders von der Pyramide ab bzw. wo weicht es wenig ab?"*

AUSKLANG (15–20 Minuten)

● **„Gesunde Lebensmittel"**

⊙ Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

TN A und TN B stehen sich gegenüber und beginnen auf der Stelle zu joggen. Währenddessen werfen sie sich einen Ball/Frisbee hin und her. Bei jedem Wurf soll die werfende Person ein nach ihrer Einschätzung nach „gesundes Lebensmittel" nennen. Haben sich TN A und TN B eingespielt, gehen sie beim Zuwerfen durch die Halle, ohne den Ball fallen zu lassen. Fällt der Ball hin, sagen sich die TN A und TN B „ungesunde Lebensmittel", bis der Ball wieder den Boden berührt.

◎ Entspannter Ausklang mit moderater Bewegung

Partner*innen-Wahl ggf. derart beeinflussen, dass die Partner*innen sich zusammen wohl fühlen.

● **Ernährungspläne reflektieren**

⊙ Die TN und die ÜL stehen versetzt zueinander mit Abstand im Innenstirnkreis.

Zum Abschluss der Stunde werden in der Gesamtgruppe Ernährungspläne besprochen und reflektiert.
Entweder bringt die ÜL Beispielpläne mit oder die TN haben eigene Protokolle mitgebracht. In diesen werden Optimierungsmöglichkeiten gesucht und vorgeschlagen.

Der Ausblick auf die nächste Stunde (Thema) und die Verabschiedung der TN rundet die Stunde ab.

◎ Zufriedenheit steigern, Veränderungspotential für die eigene Ernährung wecken, den Umgang mit der Zufuhr von Nahrung und auch das Wissen über gesunde und weniger gesunde Nahrungsmittel steigern, Reflexion der Stunde, Abschlussgespräch mit den TN

Reflexionsfragen:
- *„Was war während der Stunde angenehm, was unangenehm?"*
- *„Wie viele Kalorien verbrauchen Sie schätzungsweise am Tag?"*
- *„Wo können Sie im Alltag noch gesunde Alternativen einbauen?"*

◎ Verabschiedung der TN

● = *Inhalt*, ⊙ = *Organisation*, ◎ = *Absicht*, = *Hinweis*