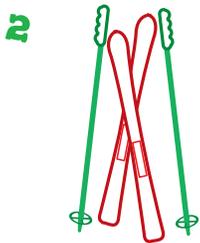


MIT SPASS MEHR ÜBER SNACKS FÜR SPORTLER LERNEN

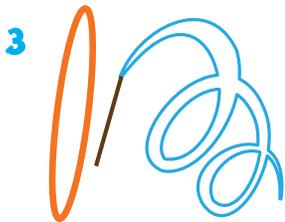
Finde die richtige Antwort! Verbinde das Gerät mit der richtigen Sportart:



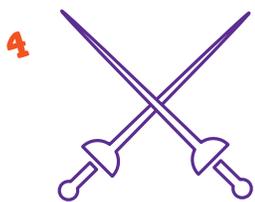
Schwimmen



Fechten



Rugby



Eishockey



Rhythmische Gymnastik



Skifahren



Regeln für Sportler

- ★ Gut essen
- ★ Reichlich Wasser trinken
- ★ Gut schlafen
- ★ Voller Energie trainieren

Warum ist ein guter Snack so wichtig für Sportler?

- ✓ Er verleiht dir Energie zum Trainieren und stärkt deine Muskeln.
- ✓ Er führt deinem Körper Flüssigkeit zu und erfrischt ihn.
- ✓ Er liefert Nährstoffe, die dir beim Wachsen helfen.
- ✓ Er hilft dir, nach dem Sport wieder Kraft zu schöpfen.



Trage die richtigen Antworten in die leeren Felder ein:

- | | | |
|---|--|---------------|
| 1 | Hafer kann als oder als verwendet werden | HONIG |
| 2 | Wusstest du, dass aus Mais hergestellt wird? | ZWEI |
| 3 | Erdnüsse sind in Wirklichkeit und keine Nüsse. | FLOCKEN |
| 4 | Wusstest du, dass Erdnüsse in der wachsen? | SALZ |
| 5 | Nüsse sollten in ihrer natürlichen Form gegessen werden, also ohne oder, denn so sind sie am gesündesten. | ZUCKER |
| 6 | Wusstest du, dass Bienen zur Erzeugung eines halben Kilos Honig Nektar aus Millionen Blüten sammeln müssen? | ERDE |
| 7 | Der Legende nach haben die olympischen Athleten des antiken Griechenlands zur Verbesserung ihrer Kraft und Leistung verwendet. | HÜLSENFRÜCHTE |
| | | MEHL |
| | | POPCORN |

Antworten: 1 – Eishockey | 2 – Skifahren | 3 – Rhythmische Sportgymnastik | 4 – Fechten | 5 – Rugby | 6 – Schwimmen

Antworten: 1 – Flocken, Mehl; 2 – Popcorn, 3 Hülsenfrüchte; 4 – Erde; 5 – Salz, Zucker; 6 – zwei; 7 – Honig

Was findet man in der Lunchbox von Sportlern?

Sandwiches, Müsli- und Körnerriegel, Vollkornkekse, Haferflockenbällchen, Joghurt, Milch, Käse, Nüsse, Bananen oder andere Früchte, Energiekugeln und viele andere gesunde und nahrhafte Dinge. Jeder kann sich die Snacks aussuchen, die er mag. Und das Wasser nicht vergessen, denn es ist sehr wichtig, damit du nicht austrocknest.

Geheime Zutaten für deine Snacks

Getreideprodukte

Getreide ist eine gute Energiequelle für Sportarten wie Laufen, Springen, Turnen, Tanzen und noch viele andere. Weizen, Mais, Roggen, Reis und Hafer sind einige Beispiele für Getreide. Es ist in Brot und Nudeln enthalten und du kannst es auch für Rezepte wie Pfannkuchen, Muffins oder Müsliriegeln verwenden.

Obst

Obst ist in jedem Fall gut, aber Bananen sind der allerbeste Freund eines Sportlers, denn sie sind äußerst nahrhaft! Der perfekte Snack, um nach dem Sport neue Energie zu tanken.

Joghurt, Milch und Käse

Milchprodukte eignen sich gut als Snacks. Sie sind reich an Protein und Kalzium und machen deine Knochen superstark.

Eier

Sie sind ein Supersnack, denn sie stecken voller Nährstoffe, die gut sind für dein Wachstum und deine Muskeln.

Trockenfrüchte

Pflaumen, Datteln und Rosinen sind gute Energiequellen und eine gute Möglichkeit zum Süßen von Speisen. Du kannst sie einfach so essen oder sie für Kuchen, Brot, Energieriegel oder Joghurt verwenden.

Honig

Er ist eine tolle Energiequelle, enthält aber reichlich Zucker, also nimm nicht zu viel!

Kakao

Es ist die Frucht des Kakaobaums und die Hauptzutat für einen allgemein beliebten Leckerbissen – Schokolade! Schokolade gibt dir einen echten Energieschub. Aber am besten probierst du mal die dunklere Variante.

Nüsse

Mandeln, Walnüsse und Haselnüsse sind sehr energiereich. Sie bieten viele Vorteile für Sportler, wie zum Beispiel gesunde Fette und Proteine.

Zeichne einige Sportsnacks in deine Lunchbox

