



## **Fortbildung „Sporternährung für Kinder und Jugendliche“**

**Dr. Stephanie Mosler**

Ernährungswissenschaftlerin

Akademische Mitarbeiterin Pädagogischen Hochschule

Schwäbisch Gmünd



**Wann:** Montag, 08.04.2019

**Uhrzeit:** 18.00-20.00 Uhr

**Wo:** Eule -Gmünder Wissenswerkstatt /

Nepperbergstraße 7, 73525 Schwäbisch Gmünd

### **Startklar – Mit optimaler Ernährungsplanung in Topform!**

Optimale Leistungen gelingen nur, wenn der Körper mit ausreichend Energie und Nährstoffen versorgt ist. Sporttreibende Kinder und Jugendliche sollten daher das Thema Ernährung nicht vernachlässigen. Spezielle Ernährungsstrategien rund um Training und Wettkampf können die Leistung und Regeneration unterstützen. Zwischen Schule, Pausenkiosk, Training, Imbiss und Wettkampf eine gesunde sportlergerechte Lebensmittelauswahl zu treffen ist für Kinder jedoch oft eine Herausforderung. Eine gute Planung und Organisation von bedarfsgerechten Mahlzeiten und Snacks für zuhause, den Wettkampf und für unterwegs ist für das Erreichen der sportlichen Ziele sowie für eine gesunde Entwicklung ein wichtiger Faktor. Daher sollten Kinder und Jugendliche dabei optimal unterstützt werden.



Im Workshop werden praktische Tipps zur Lebensmittelauswahl und Flüssigkeitszufuhr rund um Training und Wettkampf gegeben. Gemeinsam mit den Teilnehmern werden individuelle Lösungen zur Mahlzeitenplanung herausgearbeitet.

**Inhalte:**

- Ideale Ernährung von Kindern und Jugendlichen im Sport
- Auswirkungen der Ernährung auf die sportliche Leistungsfähigkeit
- Ernährung im Alltag, Wettkampfernährung
- Praktische, schnelle und gesunde Snacks und Gerichte sowie Rezeptvorschläge

**Die Fortbildung richtet sich an Trainer, Übungsleiter und interessierte Eltern.**

Referentin:

Dr. Stephanie Mosler ist Ernährungswissenschaftlerin und als akademische Mitarbeiterin an der Pädagogischen Hochschule in Schwäbisch Gmünd (Institut für Gesundheitswissenschaften, Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung) tätig. Sie ist selbst begeisterte Langstreckenläuferin und hat nach ihrem Studium an der Deutschen Sporthochschule in Köln am Institut für Molekulare und Zelluläre Sportmedizin im Bereich der Anti-Doping-Forschung promoviert. Seit 2013 ist sie Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Stuttgart und betreut Kaderathleten diverser olympischer Sportarten.

**Anmeldung:**

Bitte über [sport@schwaebisch-gmuend.de](mailto:sport@schwaebisch-gmuend.de)

**Informationen/Fragen:**

Trainer-Netzwerk Schwäbisch Gmünd

Leitung: Frank Wendel

Telefon: 07171 603 4012