

## **Sport und Ernährung**

### **Seminarziel**

Im Bereich des Leistungssports gibt es Empfehlungen zur Lebensmittelaufnahme und Getränken, aber wie sieht es für den Breitensport aus? Sind Sportgetränke und Nahrungsergänzungsmittel notwendig und wie kann eine Ernährung aussehen, die den aktiven Sportler bei seiner Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit unterstützt? Dabei werden alltagstaugliche Lösungen besprochen und diskutiert.

### **Inhalte**

- Rolle der Ernährung beim Sport
- Energiebereitstellung über Kohlenhydrate und Fette
- Eiweiße in der Sporternährung
- Sportgetränke
- Nahrungsergänzungsmittel
- Kinder und Jugendliche im leistungsorientierten Sport

**Referentin:** Nicole Eckelmann, Diplom Oecotrophologin

### **Zielgruppen**

Trainer, Multiplikatoren im Sportbereich, Oecotrophologen, Diätassistenten, Küchenleiter,

### **Teilnehmerzahl**

max. 18

### **Termin**

13.08.2019, 8:30-16:00 Uhr

### **Seminarumfang**

8 Einheiten à 45 Minuten

### **Ort**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Sektion Niedersachsen

### **Gebühr**

115,00 €

inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke

### **Ansprechpartner**

Sonja Pöhls

Tel.: 0511 - 544 1038-4

E-Mail: poehls@dge-niedersachsen.de