

Beim Schulsport, beim Sport in deiner Freizeit oder auch einfach nur beim Spielen und Toben arbeiten deine Muskelzellen auf Hochtouren und benötigen viel Energie. Wie fit du bist, hängt also nicht nur vom Training, sondern auch davon ab, was und wie oft du isst. Hafer liefert dir Energie für lange Zeit und hilft so deinen Muskeln optimal zu arbeiten. Das Getreide enthält nämlich Kohlenhydrate, die aus langen Ketten mit einzelnen Zuckerbausteinen bestehen. Nach dem Essen werden diese Ketten langsam zerlegt und es dauert längere Zeit, bis die einzelnen Zuckerbausteine nach und nach in den Muskeln und im Gehirn ankommen.

Ernährungstipps für sportliche Kids:

- Du solltest etwa zwei bis drei Stunden vor dem Sport eine größere Mahlzeit zu dir nehmen.
- Kurz vor dem Sport kannst du dich dann noch einmal mit einem kleinen Snack stärken.
- Auf jeden Fall solltest du kleine Snacks mitnehmen. Auch während des Sports muss etwas Energie nachgeschoben werden. Du solltest beim Sport nie hungrig sein.
- Ganz wichtig ist natürlich das Trinken nicht zu vergessen: Wasser oder Fruchtsaftschorlen sind beim Sport am besten.
- Damit du dich schneller und besser erholst, solltest du nach dem Sport zu Hause etwas essen.

Einfache Hafersnackideen für den Sport:

Kurz vor dem Sport:

- 2 EL Haferflocken in Joghurt oder Quark gerührt
- Milch- oder Fruchtshake mit löslichen Haferflocken
- Muffin mit Haferflocken
- Haferkeks/Hafercookie

Etwa zwei Stunden vor dem Sport:

- Müsli mit Haferflocken, Obst, Nüssen und Milch
- Müsliriegel mit Haferflocken

Aufgabe:

**Stell dir deinen eigenen Hafer-Fitness-Speiseplan zusammen!
Wie würdest du gerne Hafer in dein Sportprogramm einbauen?**

Sportart: _____

Beginn: _____ Uhr

Ende: _____ Uhr

Hafersnack

vor dem Sport: _____

während dem Sport: _____

nach dem Sport: _____

*Viel Spaß beim Ausprobieren und beim Training!
Fühlst du dich fitter?*

