

# Mitunter rekordverdächtig riskant

## Konsum- und Essverhalten im Sport

Modul 8



## Umgang mit Essen und Trinken im eigenen Verein

Bitte denken Sie über Ihr Konsum- und Essverhalten nach. Wie gehen Sie im Verein mit dem Thema um? Die Fragen sollen Ihnen dabei Denkanstöße geben. Notieren Sie Ihre Gedanken auf dem Arbeitsblatt.

1. Wie beurteilen Sie die Situation auf der Rückseite des Arbeitsblattes? Was motiviert Ihrer Meinung nach die Personen zu ihrem Handeln?
2. Haben Sie von Ihren Sportlern schon einmal eine Veränderung ihres Essverhaltens verlangt? Wenn ja, warum?
3. Gibt es Lebensmittel oder spezielle Sportlerprodukte, die für Sie im Zusammenhang mit dem Sport besonders wichtig sind?
4. Verwenden Sie Nahrungsergänzungsmittel? Wenn ja, was erwarten Sie von der Einnahme? Haben Sie das Gefühl, dass sie wirken?
5. Sport im Verein heißt auch Gemeinschaft untereinander. Ritualisierte, das heißt wiederkehrende, gemeinsame Handlungen stärken die Gemeinschaft und den Einzelnen (z. B. gemeinsames Kuchenessen nach Geburtstagen oder vom Trainer eigens vorbereitete Wasserflaschen vor Wettkämpfen). Gibt es solche Gepflogenheiten in Ihrem Verein? Wenn ja, welche Bedeutung haben diese für die Sportler?
6. Was würden Sie in Ihrem Verein bezüglich Lebensmittelauswahl und Ernährung gerne verändern (z. B. bei Wettkämpfen, bei Vereinsveranstaltungen, im Trainingsalltag)?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Bilder zu Frage 1: Bild 1

Mitunter rekordverdächtig riskant – Konsum- und Essverhalten im Sport

Modul 8



Bilder zu Frage 1: **Bild 2**

*Mitunter rekordverdächtig riskant* – Konsum- und Essverhalten im Sport

Modul 8



Bilder zu Frage 1: **Bild 3**

*Mitunter rekordverdächtig riskant* – Konsum- und Essverhalten im Sport

Modul 8

