

## Lernziele Sporternährung **ASCA 211**

TN = Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Thema	Lernziele	Bemerkungen
<b>Sporternährung</b> <b>Der Belastungsstoffwechsel</b>	Die TN <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen die Definition ab wann ist man Sportler</li> <li>- kennen den Zellstoffwechsel und diverse Formen der Energiegewinnung im Sport</li> <li>- kennen die Aerobe – Anaerober Energiegewinnung im Sport</li> <li>- kennen und verstehen Begriffe wie katabol und anabol</li> </ul>	<b>Sportpyramide</b>  <b>Handout Belastungsstoffwechsel</b>  <b>Buch Sporternährung</b>
<b>Sporternährung</b> <b>Die Nährstoffempfehlungen Im Sport</b>	Die TN <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen die Empfehlungen der Basisernährung bezogen auf: Ausdauersport und Kraftsport</li> <li>- kennen Grundempfehlungen zu KH / Fett / Eiweiss in % sowie Gramm pro kg KG</li> <li>- kennen die wichtigsten Vitamine / Mineralstoffe / Spurenelemente im Sportbereich und deren Funktion im Stoffwechsel</li> </ul>	<b>Sportpyramide</b>  <b>Handout Nährstoffempfehlungen im Sport</b>  <b>Buch Sporternährung</b>

## Feinlehrplan Ernährungsberater/in Bénédic

<p><b>Sporternährung</b> <b>Wasserhaushalt und Sport</b></p>	<p>Die TN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen die Folgen von Flüssigkeitsverlust im Sport</li> <li>- kenne die Empfehlungen zur Prä- sowie Rehydratation</li> <li>- kennen empfohlene sowie nicht empfohlene Getränke</li> <li>- sind fähig eigene Rezepturen für Sportgetränke zu erstellen</li> </ul>	<p><b>Sportpyramide</b></p> <p><b>Handout</b> <b>Wasserhaushalt im Sport</b></p> <p><b>Buch</b> <b>Sporternährung</b></p>
<p><b>Sporternährung</b> <b>Die Ernährungsphasen im Sport</b></p>	<p>Die TN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen die wichtigsten Empfehlungen zu den drei Ernährungsphasen: Vor-Während-Nach dem Sport</li> <li>- Sie verstehen den Begriff Carboloadung und können einen Klienten diesbezüglich beraten</li> </ul>	<p><b>Handout Die Ernährungsphasen im Sport</b></p> <p><b>Buch</b> <b>Sporternährung</b></p>
<p><b>Sporternährung</b> <b>Die Sportsupplemente</b></p>	<p>Die TN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen die wichtigsten Sport-Supplemente (Eiweiss, Kohlenhydrate, Elektrolytgetränke)</li> <li>- kennen den sinnvollen Einsatzbereich von Sport-Supplementen und sind fähig diesbezüglich sinnvolle Empfehlungen weiter geben</li> </ul>	<p><b>Handout Die Sportsupplemente</b></p> <p><b>Buch</b> <b>Sporternährung</b></p>