



## Abwechslungsreiche Ernährung mit Köpfchen

Schüler\*innen der SMS Oberndorf haben sich einen Schwerpunkt zum Thema Sporternährung an ihrer Schule gewünscht.

Mit rund 50 Teilnehmer\*innen war die Aula der SMS Oberndorf gut gefüllt. Kein Wunder, hat das Thema des Elternabends doch genau den Nerv der Zeit getroffen: Sporternährung. „Ich habe zufällig gehört, wie vier Schüler\*innen darüber geredet haben, welche Nahrung denn nach dem Training Sinn ergibt“, erzählt Lehrerin Sabine Kreil – und die Idee war geboren. Gemeinsam mit der Initiative „Fokus Ernährung – Gemeinschaftsverpflegung“ – umgesetzt vom AVOS und gefördert vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg – hat Ernährungswissenschaftlerin und -pädagogin Cornelia Seitlinger-Schreder BEd, MSc., den Auftakt-Vortrag für die Eltern und einen Workshop direkt in der Schulklasse abgehalten.

### Riegel-Verkostung als Highlight

„Nicht nur die Eltern, sondern vor allem auch die Schüler\*innen waren wahnsinnig interessiert und haben viele Fragen gestellt“, erzählt Seitlinger-Schreder. „Im Workshop hat man gemerkt, wie sehr sie sich mit Sporternährung beschäftigen wollen.“ Eines der Highlights für die Kinder war dabei die Verkostung drei unterschiedlicher Riegel, die für Sportler beworben werden. Natürlich sind auch diese kritisch zu hinterfragen: Wann können Supplemente sinnvoll sein? Und worauf sollte man hier unbedingt achten? „Hier zahlt sich ein genauer Blick auf die Zutatenliste immer aus“, so Seitlinger-Schreder. „Vor allem auch bei der Frage nach Kosten und Nutzen.“

### Schüler\*innen kochen Rezepte nach

Auch wenn der Wissensstand der Schüler\*innen bereits hoch war, hat es für diese im Workshop einige Neuigkeiten gegeben – etwa den Zuckerschwerpunkt inklusive Zuckerliste. So haben sich die Kinder bei unterschiedlichen mitgebrachten Produkten selbst ausgerechnet, wie viele Stück Würfelzucker – die jeweils drei Gramm wiegen – enthalten sind. Und auch an Rezepten – die sie mithilfe von Lehrerin Sabine Kreil nachkochen werden – waren sie sehr interessiert. „Generell kann eine abwechslungsreiche Ernährung als Basis und mit Köpfchen im Breitensport einiges bewirken“, weiß Seitlinger-Schreder. Sollte es in Richtung Leistungssport gehen oder längere Wettkämpfe anstehen, können Supplemente sinnvoll sein, aber: „Das sollte immer vorher abgeklärt werden – etwa gemeinsam mit Hausärzt\*innen oder Diätolog\*innen.“



## Bilder und Bildtexte:

**202001\_Sporternährung\_Elternabend (8).jpg** – Ernährungswissenschaftlerin Cornelia Seitlinger-Schreder, BEd, MSc. (AVOS), hat den Eltern einiges an Input zum Thema Sporternährung geliefert. (Foto: AVOS/Manuel Bukovics)

**202001\_Sporternährung\_Elternabend (11).jpg** – Ernährungswissenschaftlerin Cornelia Seitlinger-Schreder, BEd, MSc. (AVOS), hat den Eltern einiges an Input zum Thema Sporternährung geliefert. (Foto: AVOS/Manuel Bukovics)

**202001\_Sporternährung\_Workshop (1).jpg** – Mit Begeisterung waren die Schüler\*innen und AVOS-Ernährungswissenschaftlerin Cornelia Seitlinger-Schreder, BEd, MSc. bei der Sache. (Foto: AVOS/Manuel Bukovics)

**202001\_Sporternährung\_Workshop (4).jpg** – Mit Begeisterung waren die Schüler\*innen und AVOS-Ernährungswissenschaftlerin Cornelia Seitlinger-Schreder, BEd, MSc. bei der Sache. (Foto: AVOS/Manuel Bukovics)

## Rezepte:

**2020\_Sporternährung\_Rezepte (doc und pdf)** – Optimale Ernährung im Sport; Helga Klein, Isabella Grabner-Wollek, Nina Kienreich; Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (Herausgeber und Verleger), IMSB 2016 Maria Enzersdorf; S. 108, 109, 111

## Kontakt für Rückfragen:

### **Manuel Bukovics, BA**

Pressesprecher

### **AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH**

Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg

**T:** +43 662 88 75 88 18

**E:** [manuel.bukovics@avos.at](mailto:manuel.bukovics@avos.at)

**W:** [www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at) | [www.avos.at](http://www.avos.at)

FN 192923k, Firmenbuchgericht Salzburg