LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Ernährung

Wissenswertes

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist das A und O! Im Alltag und besonders bei sportlicher Belastung braucht der Mensch eine ausreichende und sinnvolle Ernährung. Nahrungsstoffe wie Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Wasser, Vitamine und Mineralstoffe sind erforderlich, um die Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen. Wichtig ist eine ausgewogene Zusammenstellung der Nahrung.

Folgende Artikel stehen zur Auswahl

Grundlagen der Ernährung (pdf)Vielseitig essen!

Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (pdf)Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE

Tipps für die Vor- und Zubereitung von Nahrungsmitteln (pdf)Gesund und frisch

---

Sport / Bewegung und Flüssigkeit (pdf)Täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken!

Ernährungstipps für Ausdauersportler (pdf)Optimale Energiezufuhr und Flüssigkeitsaufnahme

---

Ernährung im Alter (pdf)Essen und Trinken haben im Alterungsprozess eine besondere Bedeutung!