

## Sporternährung



Wieviel Energie brauche ich? Was esse ich vor und nach dem Training? Unterstütze Kinder und Jugendliche dabei, sich gesund zu ernähren.

Alle Kategorien Fachwissen Sprich das an Du als Leiter Quiz

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Habe-ich-zu-wenig-getrunken->

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Habe-ich-zu-wenig-getrunken->

**Habe ich zu wenig getrunken? (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Habe-ich-zu-wenig-getrunken->)**

Sprich das an

(37)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Getr-nke-im-Kindersport>)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Getr-nke-im-Kindersport>)

## **Getränke im Kindersport (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Getr-nke-im-Kindersport>)**

Sprich das an

(22)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-vor-Training-und-Wettkampf>)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-vor-Training-und-Wettkampf>)

## **Ernährung vor Training und Wettkampf (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-vor-Training-und-Wettkampf>)**

Sprich das an

(15)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wasser--Tee-oder-Sportgetr-nke->)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wasser--Tee-oder-Sportgetr-nke->)

## **Wasser, Tee oder Sportgetränke? (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wasser--Tee-oder-Sportgetr-nke->)**

Sprich das an

(13)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-am-Morgen->)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-am-Morgen->)

## **Ernährung am Morgen (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-am-Morgen->)**

Sprich das an

(12)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Das-Prinzip-der-Sportern-hrung>)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Das-Prinzip-der-Sportern-hrung>)

## **Das Prinzip der Sporternährung (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Das-Prinzip-der-Sportern-hrung>)**

Fachwissen

(10)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-w-hrend-Training-oder-Wettkampf>)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-w-hrend-Training-oder-Wettkampf>)

## **Ernährung während Training oder Wettkampf (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-w-hrend-Training-oder-Wettkampf>)**

Sprich das an

(10)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Was-bedeutet--leicht-verdaulich-->)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Was-bedeutet--leicht-verdaulich-->)

## **Was bedeutet «leicht verdaulich»? (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Was-bedeutet--leicht-verdaulich-->)**

Sprich das an

(9)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Muskelaufbau-und-Ern-hrung>

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Muskelaufbau-und-Ern-hrung>

## **Muskelaufbau und Ernährung (https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Muskelaufbau-und-Ern-hrung)**

Fachwissen

(7)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Tausche-dich-mit-anderen-Leitenden-aus>

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Tausche-dich-mit-anderen-Leitenden-aus>

## **Tausche dich mit anderen Leitenden aus (https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Tausche-dich-mit-anderen-Leitenden-aus)**

Du als Leiter

(4)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-1-2-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf>

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-1-2-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf>

## **Ernährung 1–2 Stunden vor Training oder Wettkampf (https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-1-2-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf)**

Sprich das an

(13)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Vorbild-sein-punkto-Ern-hrung>

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Vorbild-sein-punkto-Ern-hrung>

## **Vorbild sein punkto Ernährung (https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Vorbild-sein-punkto-Ern-hrung)**

Du als Leiter

(12)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Eiweiss-und-Muskelaufbau>

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Eiweiss-und-Muskelaufbau>

## **Eiweiss und Muskelaufbau (https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Eiweiss-und-Muskelaufbau)**

Sprich das an

(11)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Quiz--Lebensmittelpyramide>

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Quiz--Lebensmittelpyramide>

## **Quiz «Lebensmittelpyramide» (https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Quiz--Lebensmittelpyramide)**

Quiz

(10)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Quiz--Getr-nke>

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Quiz--Getr-nke>

## **Quiz «Getränke» (https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Quiz--Getr-nke)**

Quiz

(8)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wie-viel-Energie-brauche-ich->

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wie-viel-Energie-brauche-ich->

## **Wie viel Energie brauche ich? (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wie-viel-Energie-brauche-ich->)**

Sprich das an

(8)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-3-5-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf>

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-3-5-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf>

## **Ernährung 3–5 Stunden vor Training oder Wettkampf (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-3-5-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf>)**

Sprich das an

(5)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-nach-Training-oder-Wettkampf>

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-nach-Training-oder-Wettkampf>

## **Ernährung nach Training oder Wettkampf (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-nach-Training-oder-Wettkampf>)**

Sprich das an

(5)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Professionelle-Hilfe>

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Professionelle-Hilfe>

## **Professionelle Hilfe (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Professionelle-Hilfe>)**

Du als Leiter

(5)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Sind-Supplemente-sinnvoll->

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Sind-Supplemente-sinnvoll->

## **Sind Supplemente sinnvoll? (https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Sind-Supplemente-sinnvoll-)**

Fachwissen

(5)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Vorsicht-bei-Supplementen>

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Vorsicht-bei-Supplementen>

## **Vorsicht bei Supplementen (https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Vorsicht-bei-Supplementen)**

Fachwissen

(5)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wer-soll-Supplemente-nehmen->

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wer-soll-Supplemente-nehmen->

## **Wer soll Supplemente nehmen? (https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wer-soll-Supplemente-nehmen-)**

Sprich das an

(5)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Fastfood--Proteinshakes---Co.>

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Fastfood--Proteinshakes---Co.>

## **Fastfood, Proteinshakes & Co. (https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Fastfood--Proteinshakes---Co.)**

Sprich das an

(7)

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie>

<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie>

## **Kohlenhydrate geben Energie (https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie)**

Sprich das an

(12)

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>