

# Liebe Eltern, Leiterinnen und Leiter

Die Energie für Training und Wettkämpfe holen wir aus der Ernährung.  
Hier sind Tipps für eine sinnvolle Lebensmittel- und Getränkewahl der Jugendlichen.



Drei bis fünf Stunden vor einem Training oder Wettkampf liefert eine Mahlzeit mit **Teigwaren, Reis, Kartoffeln oder Brot** die nötige Energie.



Falls es nach dem Training oder Wettkampf mehr als eine Stunde bis zur nächsten Mahlzeit dauert, unterstützen **ein Sandwich, eine Frucht oder ein Getreideriegel** die Erholung. Sie lassen sich in der Tasche gut verstauen und stehen nach dem Training oder Wettkampf gleich zur Verfügung.



Fürs Essen darf man sich ruhig Zeit nehmen und es geniessen. Empfehlenswert sind regelmässige Mahlzeiten (z.B. drei Haupt- und zwei kleine Mahlzeiten). Ein **ausgewogenes Frühstück** (z.B. ein zuckerfreies Müesli, Vollkornbrot) sorgt für einen idealen Start in den Tag.

## Die «cool and clean»-Commitments

Ich verhalte mich meinem Körper gegenüber fair und ernähre mich daher ausgewogen und gesund.

1. **Ich will meine Ziele erreichen! (Jugendsport)**  
**Ich will an die Spitze! (Nachwuchsleistungssport)**
2. **Ich verhalte mich fair!**
3. **Ich leiste ohne Doping!**
4. **Ich verzichte auf Tabak!**
5. **Ich verzichte auf Alkohol!**
6. **Ich ...! Wir ...! (eigenes Commitment)**



Süssgetränke wie Eistee oder Cola und Sportgetränke sind für jüngere Kinder im Training oder Wettkampf nicht geeignet. **Ungesüsster Tee oder Wasser** reichen aus. Energydrinks eignen sich aufgrund des hohen Anteils an Zucker und Koffein nicht für die Verpflegung während des Trainings oder Wettkampfs. Wichtig ist ein verantwortungsbewusster Umgang mit diesen Getränken!



Ergänzungsnahrung (Proteinshakes, Kreatin usw.) ist bei Jugendlichen nicht nötig (ausser ärztlich verordnet).

Fast Food und salzige Snacks enthalten zwar Energie, jedoch oft wenige Nährstoffe. Deshalb: Nur gelegentlich konsumieren und mit Früchten kombinieren.

Zu Gunsten der Lesefreundlichkeit wurde bei Personenbezeichnungen häufig auf die weibliche Form verzichtet.


Swiss Olympic  
«cool and clean»  
Haus des Sports  
Postfach 606  
3000 Bern 22  
Tel. +41 31 359 72 27  
Fax +41 31 359 71 71  
coolandclean@swissolympic.ch  
www.coolandclean.ch

Zusammenarbeit



Trägerschaft



 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
**Bundesamt für Sport BASPO**  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**

«cool and clean» wird vom  
Tabakpräventionsfonds  
finanziell unterstützt.