

Sportler müssen sich gesund ernähren, damit sie ihre beste Leistung erbringen können. Ein Leistungssportler ist jemand, der an sportlichen Wettkämpfen teilnimmt und richtig gut abschneiden will.

Um ein erfolgreicher Sportler zu sein, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, die viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, magere Proteine und gesunde Fette enthält. Diese Lebensmittel versorgen Sportler mit der Energie, die sie zum Laufen, Springen, Schwimmen oder für ihren Sport benötigen.

Obst und Gemüse sind besonders wichtig, weil sie Vitamine und Mineralien liefern, die helfen, den Körper gesund zu halten. Vollkornprodukte wie Naturreis und Vollkornbrot geben Sportlern langanhaltende Energie, damit sie ihren Sport länger ermüdungsfrei ausüben können.

Magere Proteine wie Hühnchen, Fisch und Bohnen helfen Sportlern, ihre Muskeln aufzubauen und zu reparieren. Dies ist wichtig, da Sportler ihre Muskeln während ihres Sports stark beanspruchen. Gesunde Fette, wie sie in Nüssen, Avocados und Olivenöl enthalten sind, helfen, das Herz gesund zu halten und liefern langanhaltende Energie.

Es ist auch wichtig für Sportler, viel Wasser zu trinken, um hydriert zu bleiben. Wasser hilft dem Körper, richtig zu funktionieren und verhindert, dass Sportler während ihres Sports müde werden oder dehydrieren.

Insgesamt ernähren sich Leistungssportler gesund und ausgewogen, was ihnen die Energie und Nährstoffe liefert, die sie benötigen, um Höchstleistungen zu erbringen.

① **Notiere in der Tabelle, welche Lebensmittel für Leistungssportler geeignet sind, und auf welche sie eher verzichten sollten.**

| Lebensmittel, die Sportler essen/trinken sollten: | Lebensmittel, auf die Leistungssportler lieber verzichten sollten: |
|---|--|
| | |