

UNTERSCHIEDE ZU ERWACHSENEN

- ↓ Glykogenspeicher
- ↑ Wachstum & Entwicklung
- ↑ Energiebedarf pro Kilogramm
- ↓ Durstgefühl
- ↑ Körperoberfläche



KONSEQUENZEN FÜR DIE ERNÄHRUNG

Regelmässige & bedarfsdeckende
Kohlenhydrat- & Proteinzufuhr

Proteine auf 3-5 Portionen pro Tag
verteilen

1,5-2 Liter pro Tag trinken

Zu beachten: Gesundes Essverhalten & Körperbild fördern, kein Fokus auf Gewicht & Körperzusammensetzung,
Wissensvermittlung zu ausgewogener Basisernährung & Ernährung