

# Erfolgreiches **BOULE** braucht gesunde Ernährung

## **Boule ist Gesundheitssport.**

Bewegung trägt wesentlich bei zur Gesundheit, zum Wohlbefinden und zur Leistungsfähigkeit. Die ideale Ergänzung dazu ist eine GESUNDE ERNÄHRUNG!

Wer regelmäßig Boule spielt, tut bereits etwas für seine Gesundheit. Dabei bewegt man sich an der frischen Luft, fördert die Konzentration, die Koordination, das soziale Miteinander, ...

Zu einem gesunden Leben gehört auch eine gesunde Ernährung. Denn das, was wir zu uns nehmen, hat großen Einfluss auf unsere Konzentration, Ausdauer und Stimmung. Wer sich gesund ernährt, verbessert sein Boulespiel und erhöht seine Lebensqualität.

Wir wollen durch gute Beispiele sowohl Vereine als auch gerne einzelne Boule-Spieler\*innen zu einer gesunden Ernährung anregen und motivieren – auf dem Spielgelände und zuhause!



# Gesund essen und trinken

## Nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

- 1. Lebensmittelvielfalt genießen**  
Nutze die Lebensmittelvielfalt und iss abwechslungsreich. Wähle überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
- 2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“**  
Genieße mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.
- 3. Vollkorn wählen**  
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis, Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Deine Gesundheit.
- 4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**  
Verzehre Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich. Fisch ein- bis zweimal die Woche. Wenn Du Fleisch isst, dann nicht mehr als 300g bis 600g pro Woche.
- 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen**  
Bevorzuge pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeide versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.
- 6. Zucker und Salz einsparen**  
Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeide diese möglichst und setze Zucker sparsam ein. Spare Salz und reduziere den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würze kreativ mit Kräutern und Gewürzen.
- 7. Am besten Wasser trinken**  
Trinke rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.
- 8. Schonend zubereiten**  
Gare Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett.
- 9. Achtsam essen und genießen**  
Gönne Dir eine Pause für Deine Mahlzeiten und lasse Dir Zeit beim Essen. Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.
- 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**  
Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Du z.B. öfter zu Fuß gehst oder Fahrrad fährst.

**Tipp: Häng Dir die 10 Regeln an den Kühl- oder Küchenschrank!**



# Ideen zur Umsetzung in Vereinen

- ★ Verzicht auf Fast-Food und fertige „Salate“, die überwiegend aus Mayonnaise bestehen.
- ★ Gesunde und praktische Snacks: Apfel, Banane, Birne, Müsliriegel, Studentenfutter, ...
- ★ Kleine Preise für (auch stilles) Wasser & Aufpreis für Alkohol und stark zuckerhaltige Getränke
- ★ Vegetarische Alternativen zu Steak und Wurst: Grillkäse, Sojawürste, Gemüsebratlinge, Gemüse (Mais, Zucchini, Aubergine, ...)
- ★ Kuchenauswahl durch Obstsalat oder Joghurt-/Quarkspeisen ergänzen
- ★ Auf das Salatdressing achten: statt Mayonnaise z.B. mit Joghurt oder Essig-Öl
- ★ Auch Vollkornbrötchen/Vollkornbaguettes schon zum Frühstück anbieten

## GESUNDE ERNÄHRUNG

bereichert Turniere, Liga-Spieltage, Qualis..!

Bessere Verpflegung bringt mehr Zufriedenheit!

Euer Verein setzt sich bereits mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ auseinander?

Dann lasst uns an Euren Ideen und Erfahrungen teilhaben und uns austauschen!

Wir suchen gute Beispiele, stehen aber auch für einen regen Austausch zur Verfügung – E-Mail an:

**Kerstin.Lisner@boule-nrw.de**

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch: