

GESUNDE DURSTLÖSCHER



TRINKEMPFEHLUNG

GESUNDE DURSTLÖSCHER

- Die empfohlene Trinkmenge für Kinder bis drei Jahre beträgt 600 ml/Tag, für Kinder zwischen vier bis sechs Jahre 750 ml/Tag.
- Die Getränke sollten kein Zucker enthalten.
- Säfte enthalten ähnlich viel Zucker wie Limonaden. Deswegen sollte die empfohlene Trinkmenge maximal ein Glas Saftschorle enthalten.
- Die Schorle sollte aus einem Teil Saft und vier Teilen Wasser bestehen.
- Neben Wasser kann das Kind auch ungesüßte Früchte- oder Kräutertees trinken.
- Kinder sollten regelmäßig über den Tag verteilt trinken, bevor der Durst kommt. Deswegen sollten Kinder jederzeit Zugang zu Getränken haben.

TRINKEMPFEHLUNG

ReGe GESUNDE DURSTLÖSCHER



Foto von Johnny McClung auf Unsplash

WARUM IST TRINKEN WICHTIG?

GESUNDE DURSTLÖSCHER

- Wasser reinigt den Körper von Abfallstoffen
- Wasser reguliert die Körpertemperatur
- Wasser hilft gegen Übersäuerung des Körpers
- Wasser füllt die Zellen und Zellzwischenräume auf
- Wasser gibt Energie
- Wasser ist gut für die Gehirnfunktion
- Wasser ist gut für die Verdauung
- Zeichen für Wassermangel sind

WARUM IST TRINKEN WICHTIG?

GESUNDE DURSTLÖSCHER



Foto von Nigel Msipa auf Unsplash

ANZEICHEN VON FLÜSSIGKEITSMANGEL

Anzeichen von Flüssigkeitsmangel können sein:

- wenig und dunkel gefärbten Urin
- Verstopfung
- körperliche Schwäche
- Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen
- ständig kalte Hände und Füße

ReGe GESUNDE DURSTLÖSCHER



Foto von Jacek Dylag auf Unsplash



Foto von charlesdeluvio auf Unsplash



Foto von Greg Rosenke auf Unsplash

TRINKWASSER

GESUNDE DURSTLÖSCHER

Leitungswasser

- sehr gute Qualität in Deutschland
- spart Geld
- spart Fahrwege und Kistenschleppen

Wasser aus Plastikflasche

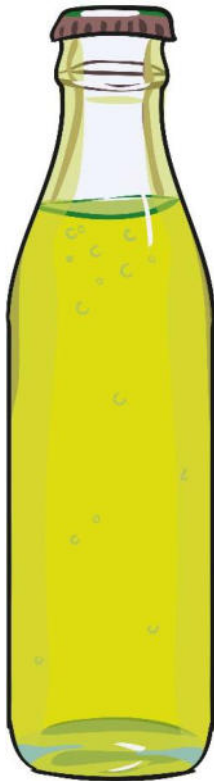
- leichtes und unzerbrechliches Material
- Kohlensäure kann jedoch bei längerer Lagerung entweichen.
- evtl. Geschmacksveränderung durch das Austreten von Acetaldehyd
- kann Mikroplastik enthalten

Wasser aus Trinkflasche

- Flaschen sind schwer und zerbrechlich.
- verändert nach längerer Zeit nicht den Geschmack.
- Kohlensäure kann nicht entweichen, weil das Material dicker ist.
- Regionales Wasser aus Glasflaschen ist umweltfreundlicher als Wasser aus Plastikflaschen, da die Flaschen mehrmals verwendet werden können.

TRINKWASSER

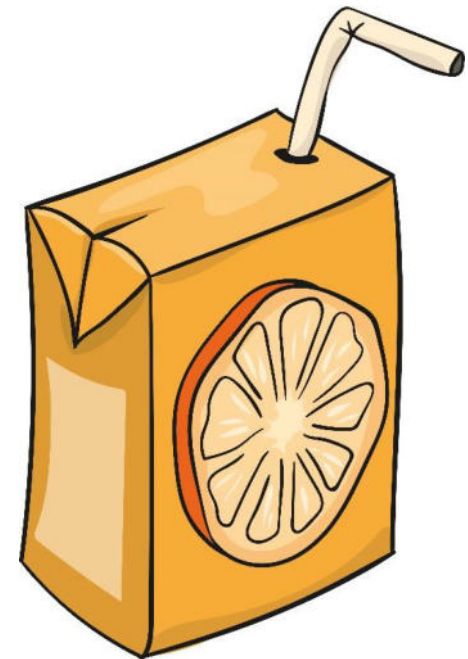
GESUNDE DURSTLÖSCHER



1 Glas Limonade (150 ml) ≈ □□□□



1 Glas Cola (150 ml) ≈ □□□□□



1 Trinkpäckchen (200 ml) ≈ □□□□□

ZUCKERGEHALT VERSCHIEDENER GETRÄNKE

GESUNDE DURSTLÖSCHER

- Legende: □ = 1 Zuckerwürfel (3 g Zucker)
- Limonade und Co enthalten viel Zucker wie die Beispiele zeigen.
- Aber auch der Zuckergehalt von Saft ist sehr hoch. Ein kleines Glas Orangensaft (150 ml) enthält 4,5 Zuckerstücke. Deswegen sollte Saft immer als Schorle getrunken werden.
- Mit Zuckersatzstoffen gesüßte Getränke sollten nur mäßig konsumiert werden, da sie zu Heißhungerattacken und Insulinreaktionen führen können. Außerdem besteht der Verdacht, dass sie die Darmflora verändern.

ZUCKERGEHALT VERSCHIEDENER GETRÄNKE

Praxistipps zum Thema „Gesunde Durstlöscher“

- Erfragen Sie die Lieblingsgetränke der Kinder.
- Machen Sie ein Zuckerquiz. Lassen Sie die Kinder erraten, wieviel Zucker in verschiedenen Getränken enthalten ist. Infos dazu finden Sie im Lernpaket.
- Sprechen Sie darüber, welche Getränke besonders gut den Durst stillen, und warum Wasser wichtig für unseren Körper ist.
- Machen Sie mit den Kindern Laufspiele. Anschließend dürfen die Kinder mit verschiedenen Getränken ihren Durst stillen. Mit welchem Getränk funktioniert es besten?
- Stellen Sie warme und kalte Getränke mit den Kindern selbst her, z.B. Früchtetee, Kräutertee aus frischen Kräutern oder aromatisiertes Wasser. Einige Rezepte haben wir Ihnen auch zur Verfügung gestellt.
- Stellen Sie Eiswürfel mit bunten Früchten her. Damit schmeckt einfaches Trinkwasser nochmal besonders gut.
- Lassen Sie die Kinder verschiedene Wassersorten (z.B. Leitungswasser, stilles und kohlensäurehaltiges Wasser) testen: Welches schmeckt den Kindern am besten?
- Basteln Sie mit den Kindern eine Strohhaldblume. Anleitungen finden Sie dazu im Internet. Danach dürfen die Kinder ihr Wasser mit dem Strohalm trinken.

Liebes KiTa-Team,

das Thema Trinken wird oft unterschätzt, obwohl Wasser das Leben überhaupt erst ermöglicht. In der REGE-Ernährungsampel sind die Gläser mit Wasser im grünen Bereich an der ersten Stelle, als Fundament zu sehen.

Der menschliche Körper besteht je nach Alter bis zu 70 % aus Wasser. Es wird für die Regulation der Körpertemperatur, als Lösungs-, Bau- und Transportmittel benötigt und ist wichtig für die Konzentration, Reaktions- und Leistungsfähigkeit. Das Trinken soll in unser Alltag fest integriert werden, und die Kinder können es von klein auf lernen.

Am einfachsten ist es, nur Wasser und ungesüßte Getränke wie Früchte- und Kräutertees anzubieten. Sie sind gute Durstlöscher und liefern keine Energie. Getränke sollten jede Zeit, für die Kinder in ihren altersentsprechenden Bechern oder Gläsern verfügbar sein. Wichtige Regel: Regelmäßig über den Tag verteilt trinken, bevor der Durst kommt! Also nicht nur zu den Mahlzeiten anbieten, sondern feste Trinkpausen einlegen, an den heißen Tagen und beim Sport mehr trinken. Als empfohlene Menge gelten folgende Richtwerte für die Zufuhr von Wasser durch Getränke in ml pro Tag: für Kinder bis drei Jahre 600 ml/Tag, für Kinder zwischen vier bis sechs Jahre 750 ml/Tag.

Durch gezieltes Beobachten kann man Flüssigkeitsmangel rechtzeitig erkennen. Folgende Symptome können auftreten:

- wenig und dunkel gefärbten Urin
- Verstopfung
- körperliche Schwäche
- Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen
- ständig kalte Hände und Füße

In solchen Fällen ist das Kind besonders zum Trinken zu motivieren.

Beim Wasserangebot gibt es Unterschiede. Leitungswasser wird streng kontrolliert und hat in Deutschland eine sehr gute Qualität. Wer Leitungswasser trinkt spart zudem Geld und schont seinen Rücken. Wenn das Wasser aber doch aus den Flaschen gekauft werden soll, stellt sich die Frage: Was ist besser, Glas- oder PET(Kunststoff)-Flasche?

Glas: verändert nicht den Geschmack und ist länger haltbar; Kohlensäure kann nicht entweichen, weil das Material dicker ist; außerdem ist aus Umweltgründen die Glasflasche auch wegen der Wiederverwertbarkeit empfehlenswert.

PET: leichtes und unzerbrechliches Material, Kohlensäure kann jedoch bei längerer Lagerung entweichen, evtl. auch Geschmacksveränderung durch das Austreten von Acetaldehyd, kann Mikroplastik enthalten.

Fazit: Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung ist Voraussetzung für Gesundheit und Leistungskraft! Durst ist ein Warnsignal, das ein akutes Flüssigkeitsdefizit anzeigt.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Spaß bei der Umsetzung dieses interessanten Projektes.

Ihr REGE Team Ernährungsbildung für Bielefelder Kinder.