



Trink Wasser

Tipps für das Trinken in der Schule und Zuhause



www.siegel-gesunde-schule.de

Kinder und Jugendliche trinken oft zu wenig oder erst, wenn sie Durst verspüren.

Durst ist ein Warnsignal für Wassermangel. Leistungsfähigkeit und Konzentration nehmen bei Wassermangel bereits ab und so weit sollte es erst gar nicht kommen.

Insbesondere Kinder müssen bezogen auf ihr Körpergewicht mehr Flüssigkeit zu sich nehmen als Erwachsene. Deshalb ist regelmäßiges Trinken für Kinder so wichtig.

Wasser ist der beste Durstlöcher für alle. Ganz egal, ob wir es aus dem Hahn, aus einem Trinkbrunnen oder aus einer Flasche als Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure zu uns nehmen. Hahnenwasser ist hygienisch einwandfrei und kostet zudem beinahe nichts. Wasser ist überall verfügbar, enthält keinen Zucker und deckt den Flüssigkeitsbedarf des Körpers optimal.

Wer Wasser genießt, trinkt auf seine Gesundheit!

Süßgetränke enthalten oft sehr viel Zucker. Wenn sie regelmäßig im Übermaß getrunken werden, kann dies zu Übergewicht und weiteren gesundheitlichen Problemen führen (Diabetes mellitus Typ 2 oder im Erwachsenenalter Gefäßverengungen, Herzinfarkt, Hirnschlag usw.). Zudem greift Zucker den Zahnschmelz an und ist eine Ursache für Karies. Auch süßstoffhaltige Getränke sollten Kinder besser nicht trinken.

Die Gewöhnung an süße Getränke verhindert, dass Kinder auch schwach oder ungesüßte Getränke zum Durstlöschen akzeptieren.

Welche Getränke sind für Kinder empfehlenswert?

geeignet ¹	weniger geeignet ¹	ungeeignet ¹	verboten ¹
Leitungswasser	unverdünnte Fruchtsäfte	Schwarztee, Eistee	Alkohol
Mineralwasser	Fruchtsaftgetränke	Bohnenkaffee	
Früchtetee ohne Zucker	Fruchtnektar	Cola-Getränke	
Kräutertee ohne Zucker	Limonaden	Energy-Drinks	
stark verdünnte Fruchtsäfte (Fruchtschorle 2:1 bis 3:1)	Brausen	süßstoffhaltige Getränke	

¹ aus BeKi-Info 3 Getränke, Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz BW (2011)

So viel sollten Kinder und Jugendliche trinken:

Alter (Jahre)	1 bis unter 4	4 bis unter 7	7 bis unter 10	10 bis unter 13	13 bis unter 15	15 bis unter 19
Trinkmenge Liter/Tag	ca. 0,8 l	ca. 0,9 l	ca. 1,0 l	ca. 1,2 l	ca. 1,3 l	ca. 1,5 l

aus „Essen & Trinken in Schulen“,
Empfehlungen der KIG 2 Projektpartner 2011 (D-A-CH Empfehlungen, 2008)

So steigern Sie die Lust auf Wasser

Tipps für Eltern:

- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und trinken Sie selber viel Wasser.
- Stellen Sie bei jeder Mahlzeit eine Flasche oder einen Krug Wasser auf den Tisch.
- Stellen Sie tagsüber Wasser für Kinder gut erreichbar zum Trinken bereit.
- Geben Sie Kindern für Spiel und Sport außer Haus Wasser mit.
- Erinnern Sie sich und Ihre Kinder an das Wassertrinken.



Tipps für die Schule:

- Gewähren Sie im Schulalltag zumindest zeitweise den freien Zugang zu einem Wasserhahn (Trinkecke) oder Trinkbrunnen.
- Machen Sie mit den Schülerinnen und Schülern Trinkpausen vor, nach oder im Unterricht.
- Stellen Sie gemeinsam mit allen Beteiligten für die Schule Regeln auf, wann getrunken wird und was zum Trinken mitgebracht werden darf.
- Verbannen Sie ungeeignete Getränke aus der Schule.
- Fördern Sie das Wassertrinken über Unterrichtseinheiten, Projekte oder Aktionstage zum Wassertrinken.
- Seien Sie Vorbild und erinnern Sie sich und die Schüler an das Wassertrinken.



DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung, 2011

„Ausreichendes Trinken gehört zu einer vollwertigen Verpflegung. Daher sollten Schülerinnen und Schüler jederzeit die Möglichkeit haben zu trinken. Am besten eignen sich Trink- oder Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.“

Trinkwasser steht den Schülerinnen und Schülern während des Schulalltags immer kostenfrei zur Verfügung. Dies gilt auch für die Zeit des Unterrichts. Die Bereitstellung kann beispielsweise durch Trinkwasserspender, die Installation von Brunnen oder die Einrichtung von Trinkecken in den Klassenräumen erfolgen. Die Geräte sind regelmäßig zu warten und auf ihren Keimgehalt zu kontrollieren. Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern sollten genaue Regeln erstellt werden, wann im Unterricht getrunken werden darf. Bewährt hat sich zum Beispiel, beim Frontalunterricht das Trinken nicht zu gestatten, wohl aber in Stillarbeitsphasen, während Gruppenarbeiten und Klassenarbeiten. Die Lehrkräfte können sich gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen auch auf Trinkpausen, zum Beispiel nach Abschluss eines schwierigen Gedankenganges, einigen.

Limonaden, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Near-Water-Getränke mit hohem Energiegehalt und künstlichen Aromen, Eistees, Energy-Drinks und isotonische Sportgetränke werden in Schulen nicht angeboten.“

Quellen: Essen & Trinken in Schulen, Empfehlungen der KIG 2 Projektpartner; BeKi-Info 3, BeKi, Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg; DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung; trink wasser, eine Aktion von Gesundheitsförderung Schweiz.

