



Frühstücks- und Snackpost

Getränke



Liebe Mitarbeitende in Krippe,
Kita sowie Kindertagespflege,

eine qualitativ gute und quantitativ ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist elementar wichtig für das geistige und körperliche Wohlbefinden der Kinder im Betreuungsaltag.

Kinder haben im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht einen höheren Bedarf an Flüssigkeit als Erwachsene. Als Orientierungswert für die Trinkmenge im Kitaalter gilt daher 0,8 bis 1 Liter pro Tag. Deshalb liegt der Fokus dieses Briefes auf der Getränkeversorgung.

Nehmen Sie die Frühstücks- und Snackpost zum Anlass, Ihr bestehendes Getränkeangebot zu überprüfen. Nutzen Sie dafür den kurzen **Check** vorab. Vielleicht entdecken Sie Optimierungspotenzial? Oder Sie werden inspiriert, eine Idee aus dem pädagogischen Bereich aufzugreifen, um die Wichtigkeit des Themas für die Kinder erlebbar zu machen.

Wir wünschen Ihnen in jedem Fall gutes Gelingen!

Ihr Team
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

Kurzer Check!

Haken Sie Kriterien ab, die Sie schon erfüllen und entscheiden Sie, welche Sie noch umsetzen möchten.

- Getränke stehen Kindern jederzeit und zu jeder Mahlzeit zur freien Verfügung
- Trinkwasser (Leitungswasser) ist der ideale Durstlöscher, alternativ Mineralwasser sowie Früchte- oder Kräutertees
- Die Getränke werden ohne Zusatz von Zucker oder sonstigen süßenden Zutaten angeboten
- Auf süße Getränke wie Fruchtsaftgetränke, Nektare, Brausen, Fruchtsäfte und Milchlischgetränke wird verzichtet

Wie vielfältig das Getränkeangebot in der Kindertagesbetreuung sein kann zeigt der beispielhafte Wochenplan*.

Neben einem täglichen Standardangebot braucht es nur Kleinigkeiten, die Wasser oder Tee abwechslungsreich in Szene setzen. Schauen Sie selbst:

Montag

Infused Water^o-Tag mit Gemüse:
z. B. Gurkenscheiben

Dienstag

Wunschtee-Tag:
z. B. Pfefferminztee

Mittwoch

Eiswürfel-Tag:
z. B. Wasser mit/ ohne
Kohlensäure
und Himbeer-Eiswürfeln

Donnerstag

Infused Water^o-Tag mit Kräutern:
z. B. Zitronenmelisse

Freitag

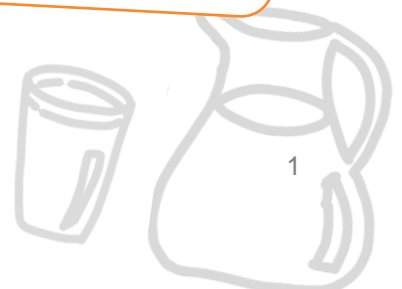
Überraschungstag:
z. B. Apfel-Minz-Wasser

Saisonalender: heimisches Gemüse und Obst

*Gemüse und Obst können gut an das saisonale Angebot angepasst werden



^oInfused (engl.) bedeutet so viel wie „aufgegossen“. Leitungswasser wird mit Gemüse, Kräutern oder Früchten aromatisiert.



Was kommt ins Glas?

WASSER IST DAS A & O

Der ideale Durstlöcher ist und bleibt Wasser. Es liefert dem Körper Mineralstoffe, ist Transport- und Lösungsmittel für Nährstoffe sowie wichtig für die Wärmeregulation. Es enthält – genauso wie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees – keine Kalorien und ist daher besonders empfehlenswert und sollte Kindern zu jeder Mahlzeit und zwischendurch frei zur Verfügung stehen.

DURST ... ist ein Signal des Körpers für Wassermangel. Kinder sollten deshalb regelmäßig trinken, denn sonst stellen sich Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrations-schwierigkeiten ein. Insgesamt 0,8 – 1 Liter Flüssigkeit am Tag – bei heißen Temperaturen und/ oder körperlicher Aktivität mehr!

ABWECHSLUNG IST ANGESAGT

Wenn Wasser aus der Leitung zu eintönig wird können Zusätze wie Kohlensäure, Kräuter, Gemüse- oder Obststückchen Abwechslung bringen und die Akzeptanz steigern. Im Sommer sorgen Eiswürfel im Glas – mal mit Kräutern oder Beeren versehen – für Begeisterung. Beziehen Sie die Kinder bei der Auswahl und Zubereitung mit ein: Wie wäre es z. B. mit Motto-Tagen (siehe Wochenplan, Seite 1)? Kräuter- oder Früchtetees sind kalt serviert im Sommer oder heiß im Winter auch eine gute Ergänzung. Gesüßte oder süß schmeckende Getränke sind aufgrund des Gehalts an Zucker-/ Süßungsmitteln nicht geeignet. Auch Wasser mit Geschmack ist keine Alternative: Es ist oft stark aromatisiert, enthält zum Teil Zucker sowie Zusatzstoffe.

AUF EIN WORT: TRINKWASSERQUALITÄT

Leitungswasser hat in Deutschland eine gute bis sehr gute Qualität. Es wird gemäß Trinkwasser-verordnung sorgfältig auf (Schad-)Stoffe kontrolliert.

Auch Rohrleitungen öffentlicher Einrichtungen wie Kitas werden regelmäßig durch das Gesundheitsamt überwacht und das Wasser unter anderem auf Legionellen untersucht.

KLIMASCHUTZ IM GLAS

Beim Getränkeangebot lässt sich relativ einfach und ohne großen Aufwand Klimaschutz betreiben indem Leitungswasser aus dem Hahn in Krüge oder Flaschen abgefüllt wird. Idealerweise sind die Gefäße dafür etwas kleiner, damit auch die Jüngsten sich schon selbst einschenken können. Das fördert die Selbstständigkeit, macht Spaß und ist ein praktisches Beispiel für nachhaltiges Handeln. Denn es muss weder in Flaschen abgefüllt noch transportiert werden, was unter anderem Verpackungsmaterial, Energie und Kraftstoffe einspart. Zudem ist es unschlagbar günstig, jederzeit verfügbar und benötigt keinen Lager-raum. Wichtig ist aber, dass Sie das abgefüllte Wasser regelmäßig erneuern – spätestens nach vier Stunden – und die Behältnisse täglich reinigen, damit sich keine Keime bilden.

Mineralstoffe in höheren Mengen

Manche Mineralwässer enthalten gegenüber Leitungswasser mehr Kalzium (oder andere Mineralstoffe). Das Etikett lobt dies mit Aussagen wie „viel Kalzium“ etc. aus. Erlaubt ist dies, wenn mindestens 150 mg des Minerals pro Liter enthalten sind: Eine Möglichkeit für Kinder, die keine kalziumhaltigen Milchprodukte verzehren, ihren Bedarf zu decken, damit die Knochen stabil bleiben.

GETRÄNKESTATIONEN

Regelmäßig trinken, auch beim Spielen: Damit Kinder sich jederzeit und in Trinkpausen Nachschub holen können, bieten sich ansprechende Selbstbedienungsstationen an. Jedes Kind hat sein eigenes, vielleicht individuell und mit Namen gestaltetes Glas oder eine Tasse. Auch mit Fotos bestückte Unterlagen und gebastelte Untersetzer sind eine Möglichkeit.

TRINKFLASCHEN-TIPP



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten können folgende Tipps rund um den Inhalt von mitgebrachten Trinkflaschen weitergegeben werden: Umweltschonend, kostengünstig und schnell nachgefüllt ist Trinkwasser (Leitungswasser) und auch ungesüßter Früchte- oder Kräutertee sowie Mineralwasser eignen sich.

Was ist mit den Trinkflaschen selbst?

Mehrwegflaschen aus Edelstahl oder Glas mit einer Schutzhülle aus Styropor bzw. Neopren sind gesundheitlich zu bevorzugen. Kunststoffflaschen sind zwar leicht, können aber (Schad-) Stoffe ins Getränk abgeben. Ähnlich verhält es sich bei Aluminium, wenn die Flasche umfällt oder säurehaltige Flüssigkeit hineingefüllt wird. In jedem Fall sollte sie nach Gebrauch gereinigt werden und gut austrocknen (Deckel nicht zudrehen), damit Keime keine Chance haben.

WER HAT HEUTE SCHON WIEVIEL GETRUNKEN?

Damit sich Kinder der täglich getrunkenen Menge an Flüssigkeit bewusst werden, gießen Sie mit ihnen gläser- oder becherweise die empfohlene Tagestrinkmenge in Form von Wasser in ein durchsichtiges Behältnis. Mithilfe einer gebastelten „Trink-Scheibe“ (siehe Bastelanleitung) kann jedes Kind selbst beobachten, wie viel es während des Betreuungstages getrunken hat.

EXPERIMENTIERER-ECKE:

Zeigen Sie den Kindern, dass Wasser nicht immer flüssig ist, indem Sie z. B. gemeinsam Eiswürfel herstellen – vielleicht mit Kräutern, einem Klecks Saft oder einer frischen Beere drin? Schmeckt gefrorenes Wasser anders?

DIE SINNE KÖNNEN TÄUSCHEN



Füllen Sie ein Getränk, z. B. selbstgemischte Apfelschorle in drei durchsichtige Gefäße und färben Sie zwei davon mit den Lebensmittel-farben rot und grün ein. Jedes Kind erhält ein Arbeitsblatt mit drei darauf abgebildeten Gläsern und malt diese vorab mit den entsprechenden Farben (hellgelb, rot und grün) aus. Nun werden die Schorlen nacheinander in die Gläser der Kinder gefüllt und verkostet. Hinterher kreuzen sie ihr Lieblingsgetränk an. Lassen Sie die Kinder vermuten, aus welcher Frucht die jeweiligen Getränke hergestellt wurden. Am Ende lösen sie das Rätsel auf und besprechen, dass in allen drei Proben das Gleiche war. Die bewusste Täuschung verdeutlicht den Kindern, dass das Auge die Bewertung des Geschmacks beeinflussen kann.

ÜBERALL WASSER DRIN?!

Auch Lebensmittel liefern Wasser! Legen Sie mit den Kindern z. B. Scheiben von Möhre, Melone, Apfel und Brot auf ein Löschpapier. Bei hohem Wassergehalt saugt sich das Papier schnell voll.

Um Wasser geht's auch im Ernährungsbildungsmaterial „[Wasser marsch!](#)“ der Verbraucherzentrale Niedersachsen:



AUF ENTDECKERTOUR

Gehen Sie mit den Kindern durch die Kita und über das Kitagelände: Wo findet sich überall Wasser? Und wozu ist es an diesen Stellen? Darf von jedem Wasser getrunken werden? Überlegen Sie mit den Kindern, wofür Wasser alles genutzt wird: Trinken, Kochen, Händewaschen, Zähne putzen, Blumen gießen, Feuer löschen, ...

