

# KÜCHENPOST zu Getränken



Liebe Mitarbeitende in Krippe,  
Kita sowie Kindertagespflege,

gerade bei Kindern hängt die Aufmerksamkeit und das Wohlbefinden eng mit der Flüssigkeitszufuhr zusammen. Denn Wasser fungiert im Körper als Transport- sowie Lösungsmittel für Nährstoffe und reguliert den Wärmehaushalt. Ohne regelmäßigen Nachschub stellen sich schnell Kopfschmerzen oder Müdigkeit ein, da über den Urin, die Haut und Atemluft ständig Flüssigkeit verloren geht.

Mithilfe der Infos und Anregungen in diesem Brief können Sie gezielt das Getränkeangebot optimieren. Stellen Sie durch einen **Check** zunächst fest, wie es derzeit um die Flüssigkeitsversorgung Ihrer kleinen Tischgäste bestellt und ob eine Anpassung empfehlenswert ist.

In diesem Fall suchen Sie sich ein Ziel aus, das Sie in einem selbst gewählten Zeitraum erreichen möchten. Nutzen Sie für Ihr Vorhaben den Reflexionsbogen, um dort Ihre Schritte und Erfahrungen zu dokumentieren.

Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung in die Praxis!

Ihr Team  
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

**Kurzer Check!**

**Haken Sie ab, was Sie bereits umsetzen und stellen Sie so fest, woran Sie zukünftig arbeiten möchten.**

- Täglich Wasser als Getränk jederzeit und zu allen Mahlzeiten bereitstellen
- Wasser aus der Leitung oder Mineralwasser – mit bzw. ohne Kohlensäure – anbieten
- Zur Akzeptanzsteigerung Wasser mit Zitrusfrucht-, Gemüse- bzw. Obststückchen, Kräutern oder Eiswürfeln versetzen
- Ungesüßte Früchte- oder Kräutertees als Alternative
- Zuckerhaltige und mit sonstigen Zutaten gesüßte Getränke (u. a. Limonaden, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Eistees) sind nicht im Angebot

Kennen Sie eigentlich die Unterschiede der einzelnen **Wasserarten**?

Die nachfolgende **Pinnwand** informiert darüber kurz und knackig:

## Trinkwasser

kommt aus der Leitung und wird gemäß der Trinkwasserverordnung streng kontrolliert.

## Mineralwasser

stammt aus unterirdischen, vor Verunreinigung geschützten, amtlich anerkannten Wasservorkommen und weist eine typische Zusammensetzung der Mineralien auf.

## Tafelwasser

besteht aus Trink- oder Mineralwasser und kann verschiedene Zutaten (Mineralstoffe, Kohlensäure) enthalten.

## Quellwasser

kommt aus unterirdischen Quellen, die nicht amtlich anerkannt sein müssen. Die Mineralstoffmenge variiert und muss im Vergleich zu Mineralwasser nicht denselben hohen Reinheitsanforderungen entsprechen.

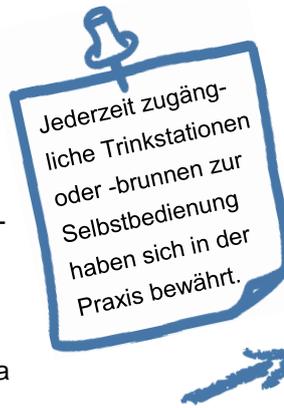
## Heilwasser

gilt nicht als Lebensmittel, denn es unterliegt aufgrund seiner heilenden, vorbeugenden Wirkung dem Arzneimittelgesetz.

# Wasser ist Leben!

## Regelmäßig trinken

Zu jeder Mahlzeit gehört standardmäßig ein Getränk. Bester Durstlöscher ist Trink- oder Mineralwasser. Lassen Sie die Kinder entscheiden, ob es viel, wenig oder ohne Kohlensäure sein soll. In Maßen geeignet sind auch ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Kita-Kids sollten täglich 800–1000 ml trinken, was in etwa 6 Gläsern à 150 ml entspricht. Bei höheren Außentemperaturen und viel Bewegung muss die Trinkmenge entsprechend erhöht werden.



## Sicher ist sicher

Das Gesundheitsamt überprüft regelmäßig die Wasserrohrleitungen in öffentlichen Einrichtungen wie Kitas.

## KLIMASCHUTZ IM GLAS

Wer beim Wassertrinken gleichzeitig einen Beitrag für die Umwelt leisten möchte, bedient sich ganz bequem und unkompliziert am Hahn. Sowohl Ressourcen als auch CO<sub>2</sub>-Emissionen werden so eingespart, da das Abfüllen in Flaschen sowie der Transport etc. entfallen. Weitere Vorteile kommen hinzu: Trinkwasser ist kostengünstig, muss nicht bestellt und platzraubend gelagert werden und kann jederzeit frisch in Karaffen abgefüllt werden. Für den gewissen „Prickel“ kann bei Bedarf zugesetzte Kohlensäure sorgen.



## Infused Water im Trend

Kinder lieben es, sich aus Wasserkaraffen zu bedienen, in denen Zitrusfruchtscheiben, Apfelstückchen oder auch Pfefferminzblättchen schwimmen. Sowohl die bunten Farbtupfer als auch der etwas andere Geschmack und die Abwechslung verleiten zu einer höheren Trinkmenge.

## Hygiene-TIPP

Wasser aus dem Hahn immer so lange ablaufen lassen, bis es richtig kalt aus der Leitung kommt. Denn Wasser, das mehrere Stunden bzw. über Nacht steht, kann verkeimt sein. Um Ressourcen zu sparen, das abgelaufene Wasser auffangen und zum Blumengießen verwenden.

## „SAFTIGE“ AUSNAHMEN

Zuckerhaltige Getränke können als Standardgetränk unter anderem Karies und Übergewicht fördern. Hierzu gehören neben Limonaden und Fruchtsaftgetränken auch Nektare und Säfte, wobei letztere in der Bevölkerung oft gesundheitlich positiv bewertet werden. Jedoch nur „reiner“ SAFT enthält 100% Fruchtanteil und damit ausschließlich fruchteigenen Zucker, davon aber reichlich. Auch wenn er den anderen Getränken qualitativ überlegen ist, sollte er deshalb nicht pur getrunken werden, sondern idealerweise im Verhältnis 1:3 mit Wasser zu einer leckeren **Schorle** gemischt werden. Servieren Sie sie ausnahmsweise mal zu einem Kita-Fest oder nach einer besonders schweißtreibenden Bewegungseinheit.

## EIN PLUS AN MINERALSTOFFEN

Vertragen Kinder aufgrund einer Allergie oder Unverträglichkeit keine Milch/-produkte können Mineralwässer eine Extra-Portion Kalzium für den Knochenaufbau liefern. Zu erkennen ist dies am Etikett: Ab einem Gehalt von 150 mg Kalzium/l darf auf dem Flaschenetikett besonders darauf hingewiesen werden.

## AUF EIN WORT:

### Wasser mit Geschmack

Wässer, die mit viel Aroma und gleichzeitig wenig bzw. keinem Zucker werben, sind keine empfehlenswerten Durstlöscher für Kinder. Meist enthalten sie „künstliche“ Aroma- und Zusatzstoffe wie z. B. Süßungsmittel, manchmal in Kombination mit geringen Mengen einer Zuckerart. Süßstoffe halten jedoch die Süßschwelle der Kinder hoch und führen dazu, dass Kinder Wasser pur eher ablehnen.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel. 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen