

# TRINKEN MIT SPAß – WASSER MARSCH

Durstlöscher clever gewählt



## GETRÄNKEVERSORGUNG FÜR KIDS

Trinken ist lebensnotwendig, damit der Körper wichtige Funktionen erfüllen kann. Dazu gehören etwa der Transport von Nährstoffen und Sauerstoff oder die Wärmeregulation. Da wir über Harn, Haut und Atemluft fortwährend Wasser abgeben, muss es stetig aufgefüllt werden. Kinder haben – bezogen auf ihr Körpergewicht – einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Oft vergessen sie das Trinken beim Spielen und Toben jedoch oder nehmen Durst erst spät wahr. Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Schwindel sind klare Warnsignale. Um ausreichend Flüssigkeit über den Tag aufzunehmen, sollten Kinder zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch trinken.



Ein- bis Sechsjährige sollten pro Tag 800 bis 950 ml trinken – also etwa sechs kleine Gläser á 150 ml.

## DARF'S EIN BISSCHEN MEHR SEIN?

An heißen Tagen oder in warmen Räumen, beim Toben, Spielen und Bewegen sowie im Krankheitsfall erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf; dann empfiehlt es sich, mehr zu trinken.



## IDEEN FÜR TRINK-MUFFEL

- Getränke so platzieren, dass sie immer in Reichweite sind.
- Manche Kinder trinken eher, wenn es sprudelt oder anders temperiert ist.
- Farbige Becher oder Eiswürfel aus Saft wecken Interesse.
- Gemeinsam gezielte Trinkpausen einlegen.

## IDEALE DURSTLÖSCHER

Zum Durst löschen ist Wasser am besten geeignet – egal, ob aus der Leitung oder Flasche, still oder gesprudelt. Auch ungesüßte Rooibosteas sind empfehlenswert – sowie gelegentlich verschiedene Früchte- oder Kräutertees (ohne Aromastoffe).

## FRISCH EINGESCHENKT—REZEPT-IDEEN

(Mineral-)Wasser in eine Karaffe füllen und geschmacklich aufpeppen mit:

- Zitronenmelisse, Pfefferminze, Holunderblüten oder Gänseblümchen
- Zitronen-, Limetten oder Orangenscheiben bzw. -schalen
- Obststückchen oder Beeren
- Gurkenstreifen oder Melonenwürfel

## HINWEISE ZUR HYGIENE

- Kaltes Trinkwasser frisch aus der Leitung zapfen (ggf. Standwasser zunächst ablaufen lassen).
- Gläser, Trinkflaschen etc. nach Gebrauch im Geschirrspüler reinigen und anschließend trocknen.
- Karaffen neu befüllen, wenn Getränke länger als vier Stunden (bei Zimmertemperatur) standen.

## HÄTTEN SIE GEWUSST, DASS...

- ... Milch oder Kakao aufgrund des Energiegehalts fester Nahrung gleichgestellt ist?
- ... Kinder beim Trinken gesüßter Getränke „naschen“?
- ... gesüßte und/oder säurehaltige Getränke Karies verursachen können?
- ... Saft (im Gegensatz zu Fruchtsaftgetränk, Fruchtnektar und Limonade) immer zu 100 Prozent aus Früchten besteht?
- ... die beste Saftschorle im Verhältnis 1:3 selbst gemischt wird?
- ... die Trinkwasserqualität in Deutschland gut ist? (Auskunft erteilt das zuständige Gesundheitsamt oder der Wasserversorger)
- ... die Regel, beim Essen nicht zu trinken, hinfällig ist?

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

### Weitere Informationen

Bei Fragen wenden Sie sich an eine unserer Ernährungsfachkräfte:

**Kathrin Bratschke** (Projektleitung)

(05 11) 9 11 96 43 · [k.bratschke@vzniedersachsen.de](mailto:k.bratschke@vzniedersachsen.de)

**Tanja Bolm**

(0 53 61) 60 99 81 · [t.bolm@vzniedersachsen.de](mailto:t.bolm@vzniedersachsen.de)

**Elisabeth Hose**

(04 41) 1 23 69 · [e.hose@vzniedersachsen.de](mailto:e.hose@vzniedersachsen.de)

**Heidrun Klaus**

(05 51) 48 65 85 · [h.klaus@vzniedersachsen.de](mailto:h.klaus@vzniedersachsen.de)

**Annette Liebner**

(05 41) 2 10 95 · [a.liebner@vzniedersachsen.de](mailto:a.liebner@vzniedersachsen.de)

**Annette Schrader**

(05 31) 61 83 10 33 · [a.schrader@vzniedersachsen.de](mailto:a.schrader@vzniedersachsen.de)

**Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.**

Herrenstraße 14

30159 Hannover

Tel.: (05 11) 9 11 96-0

Fax: (05 11) 9 11 96-10

[info@vzniedersachsen.de](mailto:info@vzniedersachsen.de)

[www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de](http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de)

© Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.; Stand: 09/2018



© fotolia.com ZoneCreative

**verbraucherzentrale**

*Niedersachsen*