

Liebe Eltern,

Cola, Eistee, Limonade und Energydrinks schmecken Ihren Kindern. Aber sind sie auch gut?



Das **Ziel** für die Schule ist, aufmerksam und konzentriert am Unterricht teilzunehmen. Das kann am besten mit ausgewogener Ernährung und **ausreichender Flüssigkeitszufuhr** erreicht werden.

Vielen Kindern fällt es schwer, genug zu trinken. Die Folgen sind Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, verminderte Reaktion und eingeschränkte körperliche Leistung.

In diesem Flyer finden Sie Informationen über das Trinken und Anregungen zur Unterstützung Ihres Kindes im Schulalltag.



Warum brauchen wir Wasser?

Bei Kindern zwischen 5 und 14 Jahren besteht der Körper zu **drei Vierteln** aus Wasser. Es sorgt für einen funktionsfähigen Körper.



Der Körper verliert täglich Wasser durch Schwitzen und Atmen sowie bei jedem Toilettengang. Hitze, Sport, Fieber, Durchfall und Erbrechen sorgen für einen erhöhten Flüssigkeitsverlust.

Durst ist bereits ein Warnsignal!

Mit regelmäßigem Trinken über den Tag verteilt, ist Durst zu vermeiden.

Bei Kindern ist das **Durstgefühl** noch nicht vollständig ausgebildet. Außerdem wird es von äußeren Reizen wie dem Spielen überlagert. Für das bestmögliche Trinkverhalten brauchen sie Unterstützung von Erwachsenen.

Was und wie viel brauchen Kinder?

Kinder sind anfälliger für Wassermangel als Erwachsene. Die empfohlene Trinkmenge liegt bei **1,5 l pro Tag**. Sie kann über **6 Portionen** verteilt werden. Das sind 6x 0,25 l. In der Grundschule reichen 6x 0,15 – 0,2 l.



Je mehr und öfter Kinder trinken, umso besser ist ihre Leistungsfähigkeit.

Der beste Durstlöscher ist Wasser!

Geeignet sind auch **ungezuckerte** Früchte- und Kräutertees.



Ab und zu darf es auch eine Saftschorle aus einem Teil Saft und **drei Teilen Wasser** sein.



Auch „Infused Water“ ist eine geschmackvolle Alternative.



Vorsicht bei zuckergesüßten Getränken und Energydrinks!

Gezuckerte Getränke fördern **Übergewicht** und **Karies**. Kinder gewöhnen sich an den süßen Geschmack, sodass sie immer mehr davon möchten.

Energydrinks sind nicht nur extrem süß, sondern enthalten auch viel **Koffein**.

Zum Vergleich:

Eine Tasse (150 ml) Filterkaffee enthält 80 – 120 mg Koffein. Ein Energydrink (250 ml) enthält ca. 80 mg Koffein. Schon ab dem 2. Getränk am Tag kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen.

Was lösen Energydrinks aus?

Trinken Kinder Energydrinks, können Schlafstörungen und Hyperaktivität auftreten.

Gesüßte Getränke und Energydrinks sind daher nicht zu empfehlen.



Tipps zur Unterstützung Ihres Kindes

- Achten Sie darauf, selbst genug zu trinken. Kinder schauen sich Ihre Gewohnheiten ab.
- Geben Sie Ihrem Kind immer eine mit Wasser gefüllte Flasche mit.
- Vermeiden Sie auch Zuhause gesüßte Getränke.

Was tun, wenn Ihr Kind kein Wasser mag?

Peppen Sie das Wasser mit Früchten und Kräutern auf. Das „Infused Water“ ist lecker und erfrischt.

Ausreichend zu trinken und dabei hauptsächlich nach Wasser zu greifen, ist Übungssache. Irgendwann wird Wassertrinken zur Gewohnheit.

Es lohnt sich, dran zu bleiben!

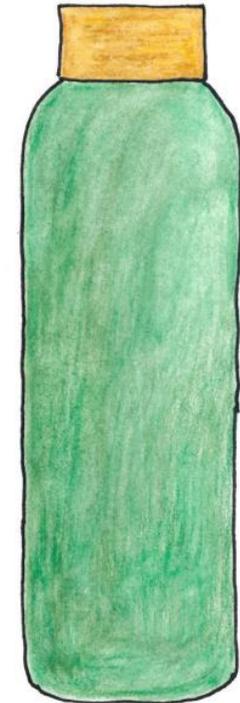
Impressum:

Arbeitskreis Zahngesundheit im Ennepe-Ruhr-Kreis
Hauptstr. 92
58332 Schwelm
Mail: zahngesundheit@en-kreis.de

Besuchen Sie gerne die Homepage:
www.zahngesundheit-en.de



Trinken in der Schule



Elterninformation