

EINFACH GUT & LECKER

Thema

Fit durch Trinken

Elterninformation

Infopost Familientisch



Liebe Eltern,

der Sommer hat gerade begonnen und es gab die ersten sehr heißen Tage. Was erfrischt dann mehr, als kühles Wasser! Mit den richtigen Getränken bleiben Ihre Kinder fit, am Vormittag in Kita oder Schule oder am Nachmittag beim Spielen oder beim Sport. Beim Trinken, wie auch bei vielen anderen Dingen, sind Sie das wichtigste Vorbild für Ihre Kinder. Bieten Sie regelmäßig Wasser an und trinken dann auch selbst ein Glas.

Was die „Pipi-Farbe“ verrät!

Bei den Kleinsten haben Sie es noch gut im Blick: Die Farbe des Urins zeigt, ob genügend getrunken wurde! Ist der Urin hellgelb oder gelb ist alles in Ordnung. Ist der Urin aber eher dunkelgelb-orange, sollte mehr getrunken werden. Das gilt natürlich auch für größere Kinder und Erwachsene. Vielleicht machen Sie Ihre Kinder darauf aufmerksam, das eigene „Pipi“ im Blick zu behalten. Ist die Farbe des Urins zu dunkel, hilft auch der von uns angebotene Trinkplan zum Abhaken, die Menge zu steigern. Der Erfolg wird dann beim nächsten Toilettengang schnell sichtbar!

Was und wieviel?

Leitungswasser ist beim Trinken unser Favorit. Da sparen Sie sich auch das mühsame Tragen von Kisten, denn es steht überall in guter Qualität zur Verfügung. Fragen Sie im Zweifel beim Ihrem örtlichen Wasserversorger nach, oder schauen dort auf die Internetseite.

Welche Getränke sonst noch sinnvoll sind und welche weniger, erfahren Sie im „Wissenswertes“ auf den nächsten Seiten.

Einen schönen Sommer wünscht Ihnen

die Vernetzungsstelle

Kita- und Schulverpflegung NRW



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Hotline: 0211/3809 714
kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw
www.kita-schulverpflegung.nrw

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

EINFACH GUT & LECKER

Thema

Fit durch Trinken
••••• Fruchtebowle

Infopost Familientisch



6-8 Gläser

Zutaten:

400 g Früchte der Saison
1 Zitrone
250 ml Apfelsaft
750 ml Mineralwasser oder Leitungswasser
evt. ein paar Eiswürfel

Geeignete Früchte je nach Saison:

Erdbeeren, Himbeeren, Apfel, Melone, Apfelsine, Kirsche, Trauben,
Aprikose, Kiwi

Zubereitung:

1. Früchte waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel oder eine Karaffe geben.
2. Zitrone auspressen und den Saft mit Apfelsaft und Mineralwasser über die vorbereiteten Früchte geben.
3. Eventuell Eiswürfel dazu geben und in entsprechend kleinen oder größeren Gläsern servieren.



TIPP

Saft oder einzelne Fruchtstücke mit Wasser können Sie im Eiswürfelbehälter einfrieren und dann zur Bowle geben. Bei großer Hitze bleibt sie dann länger kühl.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Hotline: 0211/3809 714
kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw
www.kita-schulverpflegung.nrw

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

EINFACH GUT & LECKER

Thema

Fit durch Trinken

Wissenswertes

Infopost Familientisch



Jeder braucht Wasser

Viele Nährstoffe kann der Körper speichern, wie z.B. Fett als Energiereserve oder manche Vitamine für wichtige Körperfunktionen. Anders sieht es bei Wasser aus. Ohne Flüssigkeit können wir nur ein bis zwei Tage auskommen und müssen sie daher regelmäßig zuführen.

Den Durst wahrnehmen, ausreichend trinken

Eigentlich sollte man trinken, bevor ein Durstgefühl entsteht. Kinder sind jedoch häufig abgelenkt beim Spielen und vergessen das Trinken. Kleinkinder sollen 0,6 bis 1 Liter, Schulkinder 1 bis 1,5 Liter am Tag trinken, aufgeteilt auf etwa 6 Portionen. Daher gehört zum Frühstück, dem Mittag- und Abendessen ein Getränk und auch zwischendurch sollte etwas bereitstehen.

Richtig gute Getränke:

Durstlöscher Nr. 1 ist und bleibt Leitungswasser. Daher ist es sinnvoll, Kinder früh daran zu gewöhnen und in der Regel Wasser anzubieten. Alternativ kann es auch Mineralwasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee sein. Schorle mit Fruchtsaft sollte im Verhältnis drei Teile Wasser und ein Teil Saft gemischt sein und macht z.B. nach dem Sport Sinn, weil dann die enthaltenen Mineralstoffe und der Zucker gut tun.

Ansonsten sind Saft, Limonade, Fruchtsaftgetränke oder Nektar weniger empfehlenswert und sollten die Ausnahme bleiben, weil zu viel Energie aus Zucker enthalten ist. Die Lust auf Süßes wird gefördert. Cola oder Eistee sind dazu noch wegen des Koffeins nicht für Kinder geeignet.

Tipps:

Mit ein paar frischen Beeren, Melone oder Minze schmecken Wasser oder Sprudelwasser aromatisch.

Mehr davon

Internet:

www.verbraucherzentrale.nrw/getraenke-fuer-kinder

Vorlage zum Ausdrucken:

Trinkplan für Kinder



TIpp

An heißen Tagen, bei Sport und Spiel kann der Wasserbedarf auf mehr als das Doppelte ansteigen

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Hotline: 0211/3809 714
kita-verpflegung@verbraucherzentrale.nrw
www.kita-schulverpflegung.nrw

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen