

GESUNDHEIT

Wassertrinken will gelernt sein

Ausreichendes Wassertrinken ist für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unverzichtbar. Das gilt gerade auch für die Schule, denn ausreichendes Trinken verbessert die Konzentration und macht leistungsfähiger. Bei Flüssigkeitsmangel hingegen sind Müdigkeit und Unkonzentriertheit die Folge, auch das Kurzzeitgedächtnis leidet. Ernährungsgewohnheiten werden bereits früh geprägt. Es ist daher wichtig, bereits Kinder für gesunde Ernährung zu sensibilisieren.

Das gilt auch für das Trinkverhalten:

SchülerInnen, die in der Schule Leitungswasser trinken, gewöhnen sich an dessen Geschmack. Sie lernen, dass Wasser der beste Durstlöcher ist. Über den Tag verteilt brauchen VolksschülerInnen rund einen Liter Wasser. Wird Sport betrieben, steigt diese



Menge weiter an. Schließlich muss zusätzlich auch der Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen ausgeglichen werden. Durst tritt bei körperlicher Belastung verzögert auf. Die Kinder sollten also zu trinken beginnen, bevor sich ein Durstgefühl einstellt. Tipps rund um's Wassertrin-

ken bietet die Rezeptmappe der Initiative „Kinder essen gesund“: Mit Beeren oder Zitronenscheiben verfeinert, schmeckt das Wasser nämlich gleich doppelt so gut!

www.kinderessengesund.at/rezepte_kinderkochbuch_in_die_kueche_fertig_los



Ass. Prof. Dr. Petra Rust
 Insitut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien

Frühzeitig Ernährungs-kompetenz fördern

Jedes Fünfte Kind in Österreich leidet an Übergewicht. Das muss nicht sein, denn wenn Ernährungs-kompetenz und Spaß an Bewegung frühzeitig und auf spielerische Art und Weise vermittelt werden, sind die Weichen für eine gesunde Zukunft gestellt. Genau das ist auch das Ziel der Initiative des **Fonds** gesundes Österreich (FGÖ) „Kinder essen gesund“. Ein wichtiges Element einer ausgewogenen Ernährung ist es, ausreichend zu trinken. Wasser ist der beste Durstlöcher, es gibt aber Alternativen, die Spaß machen und gesund sind wie etwa Früchte- oder Kräutertees. Fruchtsäfte liefern meist recht viel Energie. Mit viel Wasser verdünnt, bringt gespritzter Saft aber Abwechslung in den Trinkalltag. Mehr Infos unter:

www.kinderessengesund.at



Gut zu wissen: kinderessengesund.at

Regionalität und Saisonalität

Video: Regionalität und Saisonalität zum Anschauen

Eine Serie von Kurz-Videos der Initiative „Kinder essen gesund“ behandelt gesunde Ernährung ohne erhobenen Zeigefinger. Die Kinder begegnen dem Thema beim Einkaufen und Kochen, aber auch beim Entdecken nachhaltig produzierter Lebensmittel. Und sie laden zum Mitmachen ein – wie auch jenes über Saisonalität und Regionalität: Da werden zunächst die kompliziert klingenden Begriffe erklärt. Die Kinder erfahren, welches Obst und Gemüse zu welcher Jahreszeit reift und dass man auch im Winter nicht darauf verzichten muss. Der Einkauf von frischen Produkten aus der Umgebung auf dem Bauernmarkt rundet die kleine Geschichte ab. Hier gibt's alle Videos: https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_videos