

WASSER TRINKEN IN VOLKSSCHULEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR WASSERSCHULE

Inhalt

Vorwort	3
Wasser trinken in Volksschulen – das Projekt	4
Wasser ist lebenswichtig	5
Trinkwasser in Wien.....	7
Viele gute Gründe.....	8
Schritt für Schritt zur Wasserschule	9
1. Schritt: Beschlussfassung „Wir werden eine Wasserschule.“	10
2. Schritt: Vorarbeiten zur Wasserschule.....	11
3. Schritt: Umsetzung der Wasserschule.....	14
4. Schritt: Qualitätssicherung	18

Das Projekt „Wasser trinken in Volksschulen“ wird gefördert und ermöglicht durch:



Impressum

Medieninhaber, Herausgeber & Copyright:

Plattform Schulverpflegung

1050 Wien, Schönbrunnerstr. 59-61/Top 13

www.gutessen.at

Autorinnen: Karin Kaiblinger, Rosemarie Zehetgruber – gutessen consulting

Grafische Gestaltung: Susanne Richter

Wien, 2018



Vorwort

David Bohmann



Ausreichendes Wassertrinken ist für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ein Muss! Deswegen stehe ich uneingeschränkt hinter der Idee, die Wiener Volksschulen zu sogenannten Wasserschulen zu machen. Die vergangenen zwei Jahre zeigen, dass es möglich ist. Dazu braucht es die gesamte Schulgemeinschaft – PädagogInnen, Eltern und natürlich Kinder – die voll hinter dem gemeinsamen Ziel stehen. Nämlich süße Getränke aus ihrer Schule zu verbannen und das hervorragende, jederzeit verfügbare Wiener Wasser in vollen Zügen zu genießen. Wenn diese Maßnahme dann auch noch einhergeht mit anderen gesundheitsförderlichen Angeboten der Wiener Gesundheitsförderung - von „Tipptopp. Gesund im Mund und rundherum“ zur Förderung der Mundgesundheit über das Wiener Schulfruchtprogramm, um Wissen und Freude am Genuss von Obst und Gemüse zu vermitteln, bis hin zum Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen, das Schulen dabei unterstützt, „gesunde“ Ideen zu verwirklichen – dann sind wir in unseren Schulen auf dem richtigen Weg. Denn nichts ist wichtiger als die Gesundheit unserer Kinder!

Peter Hacker
Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport

Credit: Vorava



Nachdem das Projekt „Wassertrinken in Volksschulen“ mit Juni 2018 abgeschlossen wurde, freut es mich besonders, dass die Erfolgsstory an Schulen weitergehen wird.

Ab Herbst 2018 läuft dieses Wasserprojekt nämlich auch an Neuen Mittelschulen. Das bedeutet, dass in den Klassen ausschließlich Wasser getrunken wird, Eltern geben keine anderen Getränke mit und bestimmte Rituale und Trinkregeln sollen zum ausreichenden Wassertrinken motivieren. Freilich behalten die Volksschulen, die bis dato teilgenommen haben, ihren Status als „Wasserschule“ und genießen hoffentlich weiter das gesunde Wiener Wasser. Mit unserem Erfolgsprojekt haben wir bisher rund 50.000 Mädchen und Buben sowie 3.000 Pädagoginnen und Pädagogen erreicht - das entspricht knapp drei Viertel aller Wiener Volksschulen.

Auch in der Fortsetzung des Projektes an den Neuen Mittelschulen erfolgt die Begleitung durch die Ernährungsexpertinnen Karin Kaiblinger und Rosemarie Zehetgruber von der Agentur „gutessen consulting“. Das freut mich besonders, da dies ein Teil des Erfolges und ein Garant für die Qualität unserer gesunden Schulaktion ist.

Ich wünsche Ihnen allen viel Spaß bei der Umsetzung und danke schon vorab für Ihre Unterstützung,

Ihre

Ulli Sima
Stadträtin für Umwelt und Wiener Stadtwerke

Wasser trinken in Volksschulen – das Projekt

In der Schule ist immer viel los. Da vergisst man leicht aufs Trinken. Dabei ist das Wasser trinken gerade in der Schule besonders wichtig. Hier setzt das Projekt „Wasser trinken in Wiener Volksschulen“ an: SchülerInnen lernen im Schulalltag ausreichend gesundes Leitungswasser zu trinken.

Ziel des Projektes

Mindestens 50 Prozent der öffentlichen Volksschulen in Wien werden eine „Wasserschule“.

- Die Eltern geben keine Getränke mit.
- In den Klassen wird ausschließlich Wasser getrunken.
- Rituale und Trinkregeln erinnern bzw. animieren zum Trinken.

Projektzeitraum

Schuljahre 2016/17 und 2017/18

Umsetzung

Interessierte Schulen erhielten eine schulinterne Weiterbildung für das LehrerInnenteam. Gemeinsam wurde die konkrete Umsetzung und Verankerung der „Wasserschule“ im Schulalltag geplant.

Supportmaterial für die Schulen

- Plakat „Unsere Trinkregeln“ für alle Klassen
- BPA-freie Trinkflaschen von Wiener Wasser für SchülerInnen und Lehrpersonen
- Materialienpaket für den Unterricht und die Elternarbeit

Ergebnis

In der Projektzeit konnten 143 öffentliche Schulen zur Teilnahme am Projekt gewonnen werden. Zusammen mit den 19 Schulen der beiden Pilotbezirke (Brigittenau, Rudolfsheim-Fünfhaus), die bereits in Vorprojekten zu „Wasserschulen“ wurden, sind nun 162 öffentliche Volksschulen in Wien eine „Wasserschule“. Das entspricht drei Viertel aller öffentlichen Volksschulen Wiens.

Insgesamt trinken rd. 50.000 SchülerInnen am Schulvormittag frisches Leitungswasser in ihrer Klasse, rd. 3000 geschulte PädagogInnen achten darauf, dass auch wirklich genug getrunken wird.

Das Projekt „Wasser trinken in Volksschulen“ ist ein wesentlicher Baustein für Gesundheitsförderung an Schulen und wurde ermöglicht durch die Wiener Gesundheitsförderung, den Fonds Gesundes Österreich, Wiener Wasser und den Stadtschulrat für Wien.

Projektkonzeption und -umsetzung

Mag. Karin Kaiblinger, Mag. Rosemarie Zehetgruber - gutessen consulting

„Mit dem Projekt Wasser trinken in Wiener Volksschulen wird ein weiterer wesentlicher Schritt zur Nachhaltigkeit und zur schulischen Gesundheitsförderung an den Wiener Pflichtschulen geleistet.“

Claudia Canaris, Stadtschulrat für Wien, Fachinspektorin für Ernährung und Haushalt an den Allgemeinbildenden Pflichtschulen in Wien

Wasser ist lebenswichtig

Menschen, Tiere, Pflanzen - alle Lebewesen bestehen zu einem großen Teil aus Wasser. Fehlt Wasser, gibt es kein Leben. Wasser ist damit die wertvollste Ressource auf unserem Planeten!

Der menschliche Körper besteht zu zwei Drittel aus Wasser. Wasser ist Bestandteil aller Körperzellen, unser Gehirn besteht sogar zu 90 Prozent aus Wasser. Wir brauchen Wasser als Löse- und Transportmittel, für die Regulierung des Säure-Basen-Haushalts, um die Körpertemperatur zu regulieren oder um Schadstoffe auszuschleiden.

★ *Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel.*

Wasser fördert die Leistungsfähigkeit

Ausreichend trinken ist eine wichtige Voraussetzung für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in der Schule! Die tägliche Wasseraufnahme sollte sich mit dem Wasserverlust durch Schwitzen, Atmung und Urin die Waage halten. Wenn wir zu wenig trinken, ist das Blut eingedickt und fließt langsamer durch den Körper. Die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Muskel- und Gehirnzellen wird dadurch verschlechtert.

Erste Anzeichen von Flüssigkeitsmangel sind Müdigkeit, Unkonzentriertheit und auch Kopfschmerzen. Das Kurzzeitgedächtnis und das Reaktionsvermögen sind verschlechtert.

Ausreichend Trinken fördert dagegen die Durchblutung und die optimale Versorgung des Gehirns. Untersuchungen haben gezeigt, dass SchülerInnen besser lernen und konzentrierter arbeiten, wenn sie ausreichend trinken. Umgekehrt lernen und behalten SchülerInnen, die zu wenig trinken, den Lernstoff nachweislich schlechter¹.

SchülerInnen trinken zu wenig
Eine Erhebung (Verhaltensbeobachtung) bei VolksschülerInnen in Wien Brigittenu zeigte, dass 60 % der Kinder am Schulvormittag nicht trinken². SchülerInnen sind oft so voller Aktivität, dass sie schlicht vergessen zu trinken.

★ *VolksschülerInnen brauchen - über den Tag verteilt - rd. 1 Liter Wasser. Bei großer Hitze und Sport entsprechend mehr!*

Trinken Sie genug Wasser?

Ein einfacher Test: Achten Sie auf die Farbe des Urins:
Ist er sehr hell, wurde genug getrunken.

¹ Wagner G., Schießler B., Hund E.M. (2005): Einfluss einer milden Dehydratation auf die kognitive Leistungsfähigkeit bei Schülern, Studenten und Erwachsenen, Ernährung & Medizin, 79-81.
Edmonds C.J., Burford D. (2009): Should children drink more water?: the effects of drinking water on cognition in children, Appetite, 52(3): 776-9

² Swazina K.R., Nitsch M. (2011): Evaluationsbericht „Wiener Jause - Essen und Trinken an Volksschulen“. 1. Zwischenbericht. Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research. Wien: LBIHPR

Wasser beugt Übergewicht vor

Ein Drittel der österreichischen Kinder im Alter von 8 bis 9 Jahren ist übergewichtig³. Tendenz steigend. Untersuchungen zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen dem regelmäßigen Konsum von Süßgetränken und der Entstehung von Übergewicht, Adipositas und Diabetes⁴. Kinder, die häufig süße Getränke trinken, gewöhnen sich an den Geschmack. Sie entwickeln ein Verlangen nach Süßem. Die Gewöhnung an Süßes ist speziell bei Kindern ein unterschätztes Thema. Erhebungen zeigen, Wasser als Schulgetränk schützt vor Übergewicht⁵.

★ *Wasser trinken an Schulen gilt als ein Schlüssel zur Prävention von Adipositas.*

Wasser fördert die Zahngesundheit

Lt. Zahnstaterhebung 2016 haben bundesweit 45 Prozent der untersuchten Sechs- bis Siebenjährigen Karies⁶. Um das WHO-Ziel „80 Prozent der Sechsjährigen kariesfrei bis 2020“ zu erreichen, sind weitere Maßnahmen notwendig.

★ *Wasser als Schulgetränk ist ein wichtiger Baustein der Kariesprophylaxe.*

Leitungswasser spart Plastikmüll

Pro Minute werden weltweit eine Million Plastikflaschen gekauft, die Zahl wird bis 2021 um weitere 20 Prozent steigen. Wer Leitungswasser trinkt, produziert keinen Plastikmüll.

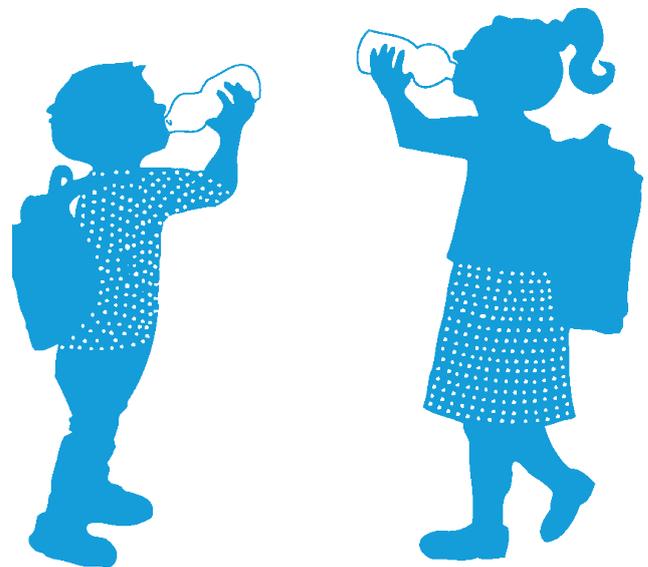
★ *Leitungswasser ist umweltfreundlich und frisch.*

Kalorien ohne Sättigung

Eine Flasche (0,5 l) Softdrink bzw. Limonade bringt so viel Kalorien wie eine kleine Hauptmahlzeit. Aber längst nicht die gleiche Sättigungswirkung! Wer sich angewöhnt süß zu trinken, nimmt daher zusätzliche Kalorien auf, die der Körper nicht braucht.

Lernen ist einfacher als Verlernen

SchülerInnen, die in der Schule Leitungswasser trinken, gewöhnen sich an den Geschmack von Wasser. Sie lernen, dass Wasser der beste Durstlöcher ist, und bleiben auch in Zukunft „Wassertrinker“.



³ COSI - Childhood Obesity Surveillance Initiative (2017). Abrufbar unter: https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/8/3/3/CH1048/CMS1509621215790/cosi_2017_20171019.pdf

⁴ Keller A., Bucher Della Torre S. (2015): Sugar-Sweetened Beverages and Obesity among Children and Adolescents: A Review of Systematic Literature Reviews. In: Childhood Obesity, Vol. 11(4): 338-346

⁵ Muckelbauer R., Libuda L., Clausen K., Toschke A.M., Reinehr T., Kersting M. (2009): Promotion and Provision of Drinking Water in Schools for Overweight Prevention: Randomized, Controlled Cluster Trial. In: Pediatrics, Vol. 123(4): e661-e667

⁶ Bodenwinkler A., Sax G., Kerschbaum J. (2017): Länder-Zahnstaterhebung 2016: Sechsjährige in Österreich. Zahnstatus sechsjähriger Kinder mit und ohne Migrationshintergrund. Gesundheit Österreich, Wien

Trinkwasser in Wien

Wien ist für die hohe Qualität des Trinkwassers international bekannt. Das Wasser kommt in den Schulklassen stets frisch und in hervorragender Qualität direkt aus der Wasserleitung.

Woher stammt das Wiener Wasser?

Das Wiener Leitungswasser stammt aus verschiedenen Quellen in den niederösterreichisch-steirischen Kalkalpen. Nach Wien fließt das Quellwasser – ganz ohne Pumpe, sondern im natürlichen Gefälle – in den beiden Hochquellenwasserleitungen. Dank des großflächigen Quellschutzes hat das Wasser eine ausgezeichnete Qualität und muss nicht mehr aufbereitet werden.

Wiener Wassercharta

Wiens berühmtes Hochquellwasser wird seit 2001 mit einer Verfassungsbestimmung geschützt. Damit soll gewährleistet werden, dass auch zukünftige Generationen gutes und leistbares Trinkwasser haben und der Ausverkauf von Wasserquellen unterbunden wird.

Ausreichend Wasser für Wien

31 unterirdische Wasserbehälter stellen sicher, dass immer ausreichend Wasser bereitsteht. Im normalen Betrieb wird die Stadt Wien zu 100 Prozent mit Quellwasser aus den Alpen versorgt. Nur bei extremen Bedarfsspitzen im Hochsommer und während Wartungsarbeiten an den Hochquellenleitungen wird zusätzlich Grundwasser aus den Wasserwerken Lobau und Moosbrunn eingeleitet. Die Anteile im Jahresverbrauch der Stadt: 95 % Quellwasser, 5 % Grundwasser.

Hervorragende Trinkwasserqualität

Trinkwasser ist das am besten untersuchte Lebensmittel. Das Lebensmittelsicherheits- und Verbraucherschutzgesetz, die Trinkwasserverordnung und das Österreichische Lebensmittelbuch regeln die Anforderung an die Wasserqualität - in mikrobiologischer und chemischer Hinsicht. Die Überwachung und Kontrolle des Trinkwassers beginnt im Quellschutzgebiet und reicht bis zum Wasserhahn.

Für die Wasserqualität ist auch das Rohrnetz mitverantwortlich. Wiener Wasser (MA 31) hat daher sämtliche Bleirohre in Hausanschlussleitungen bis 2007 ausgetauscht. Für die Leitungen in den Gebäuden, ist der Hauseigentümer bzw. der Schulerhalter in den Schulgebäuden zuständig. Die Rohrleitungen in den Schulgebäuden sind längst saniert.

Die Betreiber von Wasserversorgungsanlagen haben laut Trinkwasserverordnung die AbnehmerInnen über aktuelle Untersuchungsergebnisse zur Wasserqualität zu informieren. Die Prüfberichte von Wiener Wasser werden unter folgendem Link veröffentlicht: www.wien.gv.at/wienwasser/qualitaet/ergebnis.html

Viele gute Gründe

Es gibt viele gute Gründe das Wasser trinken in der Schule zu fördern!



Aufmerksamere SchülerInnen



Bessere Zahngesundheit



Effektive Adipositasprophylaxe



Leichtere Schultaschen



Reduktion des Müllaufkommens



Hohe Akzeptanz bei SchülerInnen, PädagogInnen und Eltern

Wasser trinken in der Schule zu fördern bedeutet:



Schritt für Schritt zur Wasserschule

Die Bedeutung des Wassertrinkens ist bei PädagogInnen allgemein bekannt. Viele Lehrkräfte erlauben mittlerweile zwar das Trinken im Unterricht und erinnern beim Pausenläuten daran, doch das reicht nicht aus! Ein Großteil der Kinder vergisst dennoch auf das Trinken, in der Pause ist „Wichtigeres“ zu tun. Erhebungen zeigen: SchülerInnen trinken in der Schule deutlich weniger als empfohlen. Das Wasser trinken muss aktiv gefördert und in den Unterricht integriert werden!

SchülerInnen im Volksschulalter brauchen Unterstützung, um ein gesundheitsförderndes Trinkverhalten zu erlernen. Ein nachhaltiger Schritt zu mehr Trinkbewusstsein in der Schule:

4 Schritte zur Wasserschule

Sie möchten Ihren Schulstandort zu einer „Wasserschule“ machen? Die folgenden Schritte unterstützen Sie bei der erfolgreichen Umsetzung Ihres Vorhabens.



„Verantwortungsbewusste Eltern und engagierte Lehrer wollen nur das Beste für ihre Kinder. Dass reichlich Wasser trinken die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert, die Aufmerksamkeitsspanne verlängert, Stress und Angst reduzieren und die Entstehung von ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) verhindern hilft, kann ich als Lehrerin mit 40 Jahren Berufserfahrung, die sowohl in einer Schule mit herkömmlichem Getränkekonsum, als auch in einer Schule, in der seit Jahren ausschließlich Wasser getrunken wird, unterrichtet, nur bestätigen!

Meiner Beobachtung nach konnte in der 'Wasserschule' die Konzentration beim Arbeiten gesteigert, das allgemeine Wohlbefinden verbessert und extreme Verhaltensauffälligkeiten auf ein Minimum reduziert werden!“

Sieglinde Willheim, Lehrerin

1. Schritt: Beschlussfassung „Wir werden eine Wasserschule.“

PädagogIn, DirektorIn, Eltern, Schularzt/-ärztin... wer auch immer die Frage der Trinkkultur an der Schule ins Rollen bringen möchte, braucht Verbündete.

- Suchen Sie das Gespräch mit der Schulleitung, den KollegInnen, der Elternvertretung.
- Information und Motivation des Kollegiums im Rahmen einer Konferenz (bzw. im Schulforum)
- Beschluss eine „Wasserschule“ zu werden in der pädagogischen Konferenz oder im Schulforum und Festlegen des Zeitpunkts der Umsetzung (ideal ab Beginn des Schuljahres bzw. des Semesters)

Wenn sich die Schule entschließt, eine Wasserschule zu werden⁸, bedeutet das:

- ✓ Im Schulalltag wird nur (Leitungs)Wasser getrunken.
- ✓ LehrerInnen trinken in den Klassen Wasser (Vorbild).
- ✓ Die Eltern geben keine Getränke mit.
- ✓ Die SchülerInnen werden angeleitet, ausreichend zu trinken.
- ✓ Die SchülerInnen werden mit Trinkflaschen/-becher ausgestattet.

Positiver Nebeneffekt
Rückmeldungen von Eltern zeigen, dass Kinder, die sich in der Schule ans Wassertrinken gewöhnen, auch zu Hause häufiger zum Wasserglas greifen.

Für das Projekt „Wasser trinken in Volksschulen“ wurden allen Schulen von Wiener Wasser Trinkflaschen aus Tritan zur Verfügung gestellt. Dieser Kunststoff ist lebensmittelecht, geschmacksneutral, wärmebeständig, bruchstabil, bis 80 Grad spülmaschinenfest und speziell für Trinkwasser geeignet. Die Flaschen sind zu 100 Prozent frei von Bisphenol A und Weichmachern. Prüfberichte unter www.wien.gv.at/wienwasser/bildung/wassertrinken/trinkwasserflaschen.html
Die Flaschen können bei Winklers Schulbedarf einzeln oder in größerer Menge bestellt werden. Bestellinformation: www.winklersschulbedarf.com/at/i/trinkflasche-wasserschule-per-stk-301731.

2. Schritt: Vorarbeiten zur Wasserschule

Die Umsetzung der Wasserschule braucht ein paar Vorüberlegungen.

- Verfügbarkeit von Wasser in allen Klassen gewährleisten
- Ggf. Kontakt zum Wasserversorger bzw. Schulträger herstellen für die Gewährleistung der Wasserqualität
- Trinkflaschen/becher für SchülerInnen organisieren

Hier ein paar Fragen, die häufig im Vorfeld bei genauerer Planung auftauchen:

Darf nur Wasser getrunken werden?

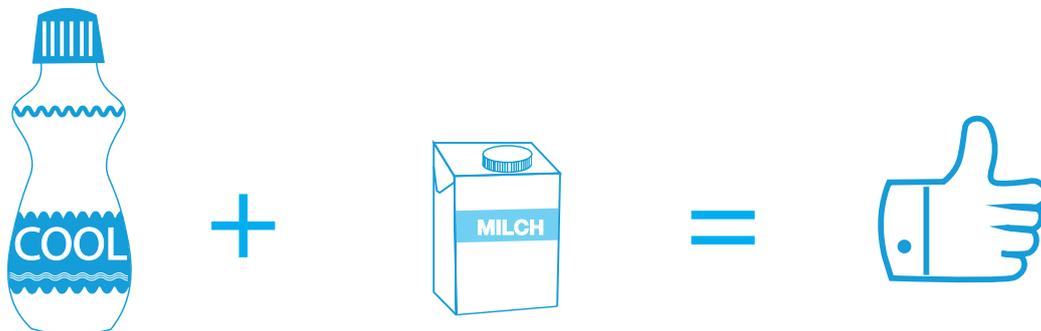
Die Antwort lautet: Ja, in einer Wasserschule wird im Schulalltag nur Wasser getrunken. Schulfeste und Feierlichkeiten sind selbstverständlich ausgenommen. Wenn Lehrkräfte in der Klasse Wasser mit Kräutern oder Zitronenscheiben ansetzen oder im Winter ungesüßter Kräutertee gekocht wird, ist dies natürlich möglich.

Schulklassen sind soziale Gefüge. Im Klassenverband werden auch Kinder, die zu Hause nur Saft trinken, sich ganz schnell an das Wasser trinken gewöhnen. Die Kinder beginnen auch bald, sich gegenseitig an das Wasser trinken zu erinnern.

Die Erfahrung der Volksschulen in Wien zeigt: Auch die große Mehrheit der Eltern findet die Wasserschule sehr sinnvoll und unterstützend.

Wie ist es mit der Schulmilch?

Die Schulmilch ist kein Widerspruch zur Wasserschule, denn Milch und Milchprodukte sind so kalorien- und eiweißreich, dass sie nicht als Getränk sondern als Jause zählen.



Worauf ist bei Trinkflaschen zu achten?

Wer Leitungswasser trinken möchte, braucht ein Trinkgefäß. Dies kann eine Trinkflasche oder auch ein Trinkbecher sein. Ideal sind Flaschen mit der Füllmenge von einem halben Liter, weil das die Menge ist, die ein/e VolksschülerIn am Schulvormittag braucht.

Wenn Sie für Ihre Schule Trinkflaschen organisieren, unbedingt auf sehr gute Qualität achten. Bei Lehrkräften und Eltern gibt es eine sehr große Sensibilität hinsichtlich gesundheitsgefährdender Inhaltsstoffe (BPA, hormonell wirksame Stoffe) in Kunststoff.

! Wichtige Kriterien:

- ✓ Die Flaschen sind durchsichtig. Dies hat hygienische Gründe. Man sieht, ob die Flasche entleert bzw. sauber ist.
- ✓ Die Materialien sind BPA- bzw. weichmacherfrei.
- ✓ Die Flaschen werden individualisiert – jede/r SchülerIn bekommt seine/ihre eigene mit Namen versehene Trinkflasche.
- ✓ Die Flaschen bleiben in der Schule/am Platz.
- ✓ Flaschen, die mit nach Hause gegeben werden, kommen bisweilen nicht zurück. Der Trinkbehelf in der Klasse fehlt dann.

! Bei gesponserten Materialien und Aktionen gilt es darauf zu achten, dass :

- sie keineswegs direkt zum Kauf der eigenen Marke bzw. Dienstleistung auffordern.
- sie keine Botschaften enthalten, die auf die Ängste, die Loyalität oder den Mangel an Erfahrung von Kindern zielen.
- der Sponsor⁷ deutlich erkennbar ist (z.B. durch Logo, Adresse)



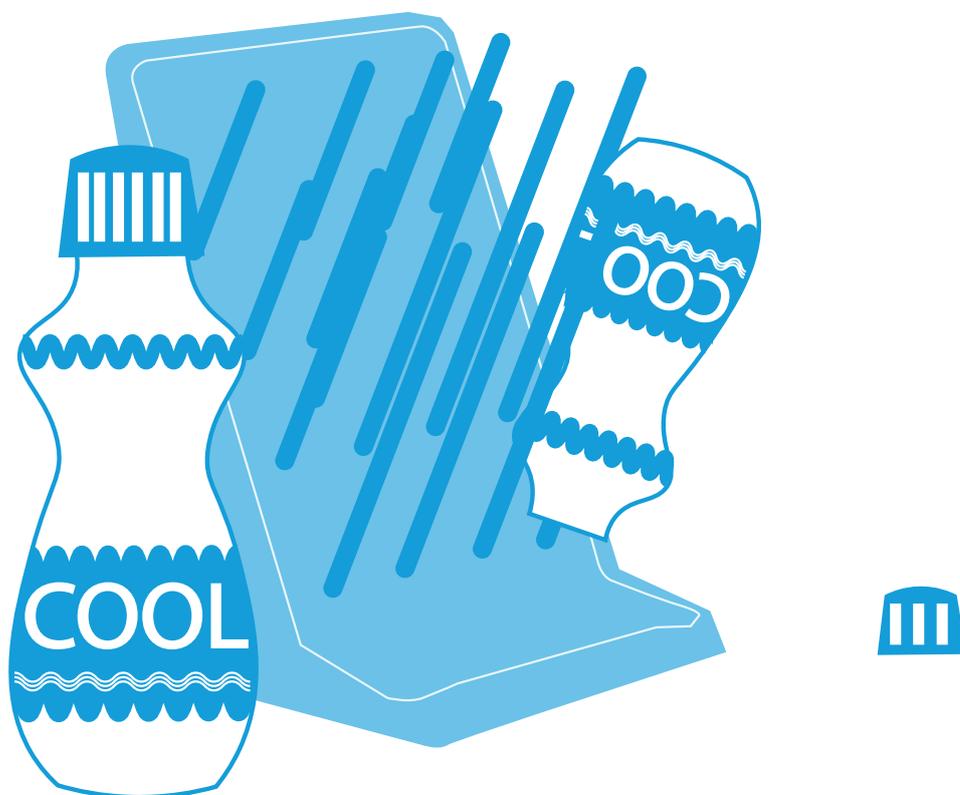
Wie wird die Hygiene gewährleistet?

Aus hygienischen Gründen ist es besonders wichtig, dass die Flaschen täglich entleert werden und gut austrocknen. Befüllte Kunststoffflaschen sollten niemals länger in der prallen Sonne stehen gelassen werden.

Wenn Wasser längere Zeit steht, können Stoffe aus dem Kunststoffmaterial in das Wasser übergehen. Das gleiche kann natürlich auch bei Wasserleitungen der Fall sein. Das ist besonders in Schulen problematisch, wo oft über längere Zeit kein Wasser fließt. Es ist daher unbedingt zu empfehlen, das Wasser beim ersten Gebrauch in der Früh, besonders aber nach dem Wochenende oder nach Ferien, so lange abrinnen zu lassen, bis es angenehm kühl ist. Das kann in einem großen Schulgebäude länger dauern. So wird sichergestellt, dass kein Stagnationswasser, sondern frisches, sauberes Trinkwasser aus der Leitung kommt.

! Wichtige Kriterien:

- ✓ Die Flaschen in der Früh mit frischem Wasser befüllen.
- ✓ Das Wasser so lange rinnen lassen, bis es angenehm kühl ist und frisch schmeckt.
- ✓ Die Flaschen täglich nach Unterrichtsende entleeren.
- ✓ Die leeren Flaschen geöffnet am Tisch stehen lassen oder auf ein Abtropfgitter geben, damit sie gut austrocknen.
- ✓ Die Flaschen nach Bedarf per Hand oder im Geschirrspüler reinigen.



3. Schritt: Umsetzung der Wasserschule

Um das Wasser trinken im Schulalltag zu verankern, muss Wasser zur Verfügung stehen und jede/r SchülerIn braucht eine Flasche oder einen Trinkbecher. Doch die Verfügbarkeit von Trinkwasser allein reicht noch nicht aus. Damit genug getrunken wird, brauchen SchülerInnen eine aktive Erinnerung.

Trinkrituale einführen

Viele SchülerInnen vergessen einfach auf das Trinken. Regeln und Rituale helfen dabei, im Schulalltag an das Trinken zu denken.

Überlegen Sie gemeinsam mit der Klasse:

- Was könnte uns an das Wasser trinken in der Schule erinnern?
- Schreiben Sie die Klassen-Trinkregeln auf ein Plakat und hängen Sie es gut sichtbar auf.

Nicht nur Kinder lernen am Vorbild. In Wasserschulen trinken auch Lehrpersonen mehr, denn nicht nur SchülerInnen spiegeln das Verhalten der Lehrperson. Die Vorbildwirkung funktioniert auch in die andere Richtung!

Reflexion der Trinkmenge

Mit einem Trinkpass kontrollieren die SchülerInnen z.B. eine Woche lang, wie viel sie trinken. Damit wird nicht nur das Trinkverhalten reflektiert, sondern die SchülerInnen werden durch die Aufgabe auch angeregt, genug Wasser zu trinken.

„In meiner Klasse trinken wir Wasser schon seit ich in der Schule bin. Ich mag Wasser sehr gerne, es schmeckt gut und ist gesund. Ich bin eine Wassertrinkerin geworden!“

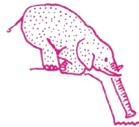
Valerie Ziegler, Schülerin

Ernährungs- und Trinkgewohnheiten werden in der Kindheit und Jugend geprägt.
Es ist daher wichtig, Kindern früh das Wasser schmackhaft zu machen. Wer sich in der Volksschule daran gewöhnt, Wiener Wasser zu trinken, wird den Geschmack schätzen lernen.

Unsere Trinkregeln



1. Wir trinken in der Schule/in der Klasse ausschließlich Wasser.



2. In der Früh vor Unterrichtsbeginn befüllen wir die Trinkflasche mit frischem Wasser.



3. Wir beginnen den Schultag mit einem großen Schluck Wasser und wir machen jeden Vormittag 2 Trinkpausen.



4. Wir trinken die Flasche bis Mittag aus.



5. Nach dem Turnen trinken wir Wasser.

Wassertrinken in Wiener Volksschulen, Projektinfo unter: www.gutesessen.at



Eltern informieren bzw. einbinden

Eltern sind wichtige Partner für eine gesundheitsfördernde „Wasserschule“. Sie werden per Elternbrief, am Elternabend oder bei der Schuleinschreibung informiert und mit ins Boot geholt. Für viele ist es eine wichtige Erfahrung, dass Kinder, die zu Hause lieber zu gesüßten Getränken greifen, in der Klasse, gemeinsam mit den MitschülerInnen auch gerne Wasser trinken.



Tipps für Eltern:

- ✓ Erinnern Sie Ihr Kind auch zu Hause an das Wasser trinken!
- ✓ Geben Sie Ihrem Kind zum Sport eine Trinkflasche mit.
- ✓ Bieten Sie zu den Mahlzeiten Wasser an.
- ✓ Reduzieren Sie im Alltag stark gesüßte Getränke.
- ✓ Kinder lernen am Vorbild. Greifen Sie häufiger zum Wasserglas.

Vorteil der Wasserschule für die Eltern:

- Kein Aufwand mit Schulgetränken
- Leichtere Schultasche
- In der Gruppe geht's leichter!
- Gesundes wird zur Gewohnheit
- Elternbrief zum Start
- Information der neuen Eltern bei der Schuleinschreibung
- Information zur Wasserschule auf der Schulhomepage

Ob uns das Leitungswasser schmeckt, hängt stark von der Gewöhnung ab. Wer sich in der Volksschule daran gewöhnt, Wasser zu trinken, wird Wasser als natürlichen Durstlöscher sein Leben lang schätzen lernen.

Gut gemeint
Die Hälfte der von Eltern mitgegebenen Pausengetränke sind gesüßt.⁸

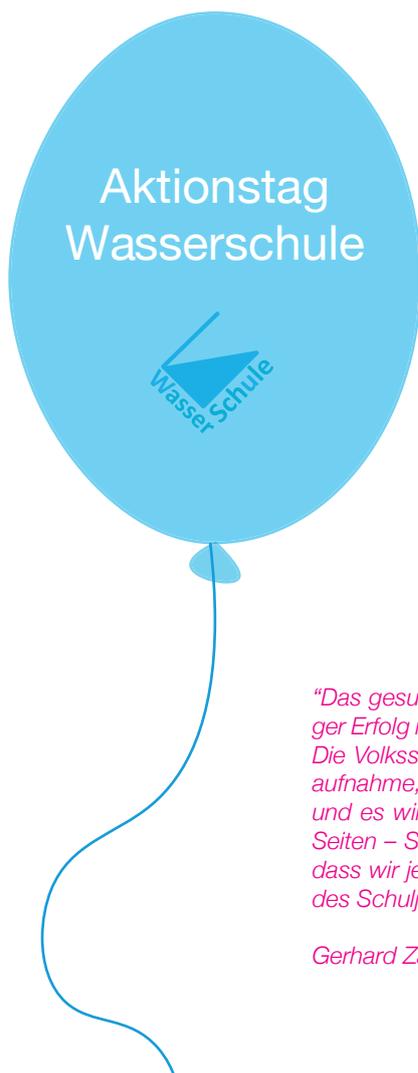
„Von Seiten des Elternverbandes begrüßen wir das Projekt 'Wasser trinken in Wiener Volksschulen'. Für Eltern ist es eine tolle Unterstützung, wenn die SchülerInnen in der Schule zum Wassertrinken motiviert werden. Wenn es in der Klassengemeinschaft selbstverständlich ist, Wasser zu trinken, greifen die Kinder auch zu Hause öfter zum Wasserglas. Weiteres Plus: Die Kinder brauchen keine schweren Flaschen mit Getränken zu schleppen.“

Karl Dwulit, Vorsitzender LandesElternVerbandWien

Aktionstag „Wasserschule“

Ein gemeinsamer Aktionstag kann ein Impuls zur Förderung des Wassertrinkens an der gesamten Schule und ein guter Startpunkt für die „Wasserschule“ sein.

Die SchülerInnen beschäftigen sich einen Tag lang auf vielfältige Weise mit verschiedenen Aspekten des Themas Wasser: Wasser ist wichtig für unser Leben. Woher kommt unser Trinkwasser? Ideen für Aktionen und auch für den Schulunterricht wurden im Materialienpaket für Wasserschulen gesammelt. Bestellung für Wiener Schulen: office@gutessen.at



Die Wiener Gebietskrankenkasse fördert aktuell die Elternarbeit an Wiener Schulen. Um die Eltern für das Thema zu gewinnen, ist ein Elternabend empfehlenswert. Für Schulen, die bereits Wasserschulen sind, sind Elternsprechtage eine gute Möglichkeit um Fragen zu beantworten und Feedback einzuholen. Schulen können einen „Infostand bei Elternsprechtagen“ sowie einen „Elternabend“ kostenlos (Vorfinanzierung notwendig) in Anspruch nehmen. Information bzw. Ansuchen: <http://www.wgkk.at/portal27/wgkkversportal/content?contentid=10007.779439&viewmode=content>

„Das gesundheitsfördernde Projekt ‚Wasser trinken in Volksschulen‘ war und ist ein riesiger Erfolg im 15. Bezirk. Dadurch konnten wir eine mehrfache Win-Win-Situation schaffen: Die VolksschülerInnen verringern durchs Weglassen der gesüßten Getränke die Zuckeraufnahme, die Wasser-Trinkmenge wird gesteigert, es entsteht kein PET-Flaschenmüll, und es wird ein Bewusstsein für die Thematik geschaffen. Das Projekt wurde von allen Seiten – SchülerInnen, Eltern, LehrerInnen und DirektorInnen – so positiv angenommen, dass wir jedes Jahr die neuen ErstklässlerInnen mit den Wasser-Trinkflaschen zu Beginn des Schuljahres ausstatten.“

Gerhard Zatlöckl, Bezirksvorsteher 15. Bezirk

4. Schritt: Qualitätssicherung

Schulen, die einmal beschlossen haben, eine Wasserschule zu werden, bleiben dies in aller Regel für immer. Schulen sind aber auch einem beständigen Wandel unterworfen: neue Lehrkräfte, ein Leitungswechsel, neue Projekte, die die Aufmerksamkeit fordern.

Machen Sie daher, beispielsweise im Rahmen einer Konferenz, hin und wieder einen Check, ob gesundheitsförderndes Trinkverhalten an Ihrer Schule gelebt wird.

A blue clipboard with a white sheet of paper. The paper contains the text of the checklist. The clipboard has a blue clip at the top and a blue ring at the bottom.

Wasserschule – Check

- In unserer Schule wird ausschließlich Wasser getrunken.
- Jede/r SchülerIn besitzt eine hochwertige Trinkflasche/einen Trinkbecher.
- Es werden Trinkpausen gemacht.
- Die SchülerInnen werden an das Wasser trinken erinnert.
- LehrerInnen trinken ebenfalls Wasser in der Klasse (Vorbild).
- Die Wasserschule ist verankert (z.B. im Schulprofil bzw. Schulleitbild, Beschluss Schulforum).
- Die Eltern erfahren bei der Schuleinschreibung, dass die Schule eine Wasserschule ist.

Für Schulen mit Nachmittagsbetreuung:

- Zum Mittagessen wird ausschließlich Wasser als Getränk angeboten.
- Das Wasser trinken wird beim Essen gefördert (z.B. durch Einstellen von Wasserkrügen).