



# KANN MIR BITTE JEMAND DAS WASSER REICHEN? WISSENSWERTES ÜBER GETRÄNKE FÜR KINDER



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.  
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien  
*Wien ist anders.*

# VORWORTE



Ausreichendes und richtiges Trinken ist für die gesunde Entwicklung unserer Kinder ungeheuer wichtig. Warum das so ist? Welche Getränke gesund sind? Und wie Sie diese Ihren Kindern schmackhaft machen? Informationen und hilfreiche Tipps dazu finden Sie auf den folgenden Seiten. So viel sei aber schon jetzt verraten: Auch die jüngsten Wienerinnen und Wiener haben es gut, denn das gesündeste Getränk kommt – einfach und frisch – aus der Wasserleitung!

**Mag.ª Sonja Wehsely**

Stadträtin für Gesundheit und Soziales



So seltsam es klingen mag: Kinder müssen erst lernen, was ihnen ihr Körper mit dem Gefühl „Durst“ sagen will. Die Zusammenarbeit von Kindergarten und Elternhaus ist dabei von zentraler Bedeutung. Erfahren und erleben sie bereits früh, dass ungesüßte Getränke das beste Mittel gegen Durst sind und dazu noch gut schmecken, werden sie diese auch als Erwachsene vorziehen. Ganz einfach weil sie wissen: Es tut ihnen gut!

**Christian Oxonitsch**

Stadtrat für Bildung, Jugend, Information und Sport



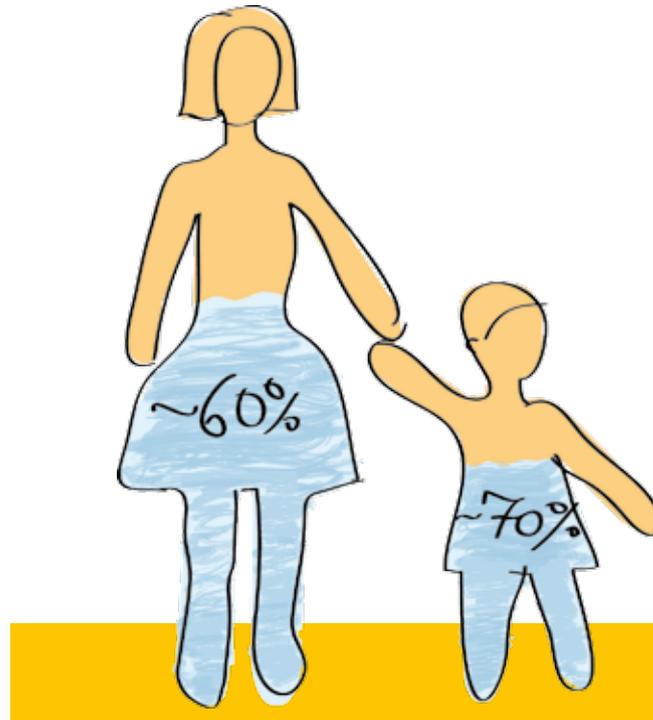
Gesundheitsförderung wirkt umso besser, je früher sie ansetzt. Deshalb liegen der Wiener Gesundheitsförderung die jüngsten Wienerinnen und Wiener besonders am Herzen. Dabei wissen wir natürlich auch: Nicht immer ist die erste Wahl, die unsere Jüngsten zielsicher ansteuern, auch die gesündeste Wahl. Deshalb gibt diese Broschüre Antworten und Tipps, wie Sie Ihre Kinder von Getränken ohne „Zucker-Falle“ überzeugen können.

**Dennis Beck**

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung

# WARUM IST WASSER TRINKEN SO WICHTIG?

Der Körper eines Kindes besteht zu etwa 70 % aus Wasser. Dieser Wasseranteil nimmt im Laufe des Lebens ab: Der Körper eines Erwachsenen enthält ca. 60 % Wasser, SeniorInnen haben einen Wasseranteil von rund 50 %. Daher ist eine ausreichende und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr für Kinder besonders wichtig!



Täglich verlieren wir Wasser. Wir schwitzen, gehen auf die Toilette, selbst beim Atmen verlieren wir Wasser. Schon wenn wir nur 1 bis 2 % des Wassers in unserem Körper verloren haben, können wir Kopfschmerzen oder Konzentrationschwächen bekommen und unser Körper kann weniger leisten.

## **TIPP:**

Immer wieder zwischendurch trinken, um Flüssigkeitsverluste auszugleichen!

# KEIN TROPFEN AUF DEN HEISSEN STEIN – WIEVIEL IST AUSREICHEND?

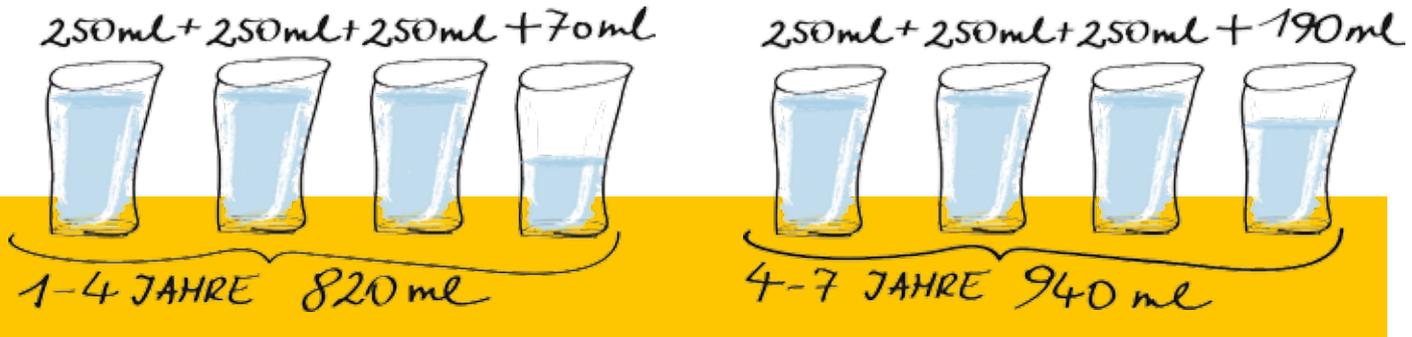
Wieviel Wasser wir täglich brauchen, hängt davon ab, ...

- ... wie alt wir sind.
- ... wieviel wir uns bewegen und anstrengen – auch geistig!
- ... wie heiß es ist. (Achtung an heißen Sommertagen!)
- ... ob wir gerade krank sind. (Fieber, Durchfall, Erbrechen)

## TIPP:

Je mehr wir uns bewegen und je wärmer es ist, desto mehr schwitzen wir.  
Dieses Wasser müssen wir wieder „nachfüllen“, damit unser Körper gut funktioniert.

Durchschnittliche Wassierzufuhr bei Kindern (Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung)



Im Kindergarten ist es wichtig, dass zu den Mahlzeiten, aber auch zwischendurch, stets genügend Wasser griffbereit ist. So können die Kinder jederzeit trinken.

# „WASSER PREDIGEN, LIMO TRINKEN“ – WELCHE GETRÄNKE SIND FÜR KINDER GEEIGNET?

Wasser, Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure) und ungesüßte Tees sind die besten Getränke für Kinder – aber auch für Erwachsene.

Gesüßte Getränke – egal, ob mit Zucker oder mit Süßungsmitteln – sollten nicht ständig angeboten werden! Kinder gewöhnen sich sonst an die süßen Getränke, ungesüßte schmecken ihnen dann nicht mehr.



# „ICH HAB KEINEN DURST“ – WIE GEHE ICH MIT KINDERN UM, DIE NICHT TRINKEN MÖCHTEN?

Kinder müssen erst lernen, was es bedeutet, Durst zu haben. Das geschieht im Laufe des zweiten und dritten Lebensjahres. Davor empfinden sie zwar schon ein unangenehmes Gefühl und werden unruhig, wenn ihr Körper zu wenig Flüssigkeit bekommt. Sie wissen aber noch nicht, dass dieses Gefühl bedeutet: „Ich habe Durst“. Auch deshalb sollte im Kindergarten stets Wasser bereit stehen und aktiv angeboten werden.

## TIPPS FÜR KINDER, DIE SEHR WENIG TRINKEN:

- Becher mit Wasser gut sichtbar aufstellen. Immer, wenn die Kinder daran vorbei kommen, sollen sie einen Schluck nehmen.
- Wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten wie Melonen oder Gurken anbieten.
- Klare Gemüsesuppen als Vorspeise liefern Flüssigkeit und Mineralstoffe.
- Wasser bei den Mahlzeiten gut sichtbar anbieten – das lässt auch das Essen besser rutschen.
- Für Kreative: Nach jedem Glas Wasser darf das Kind einen bunten Punkt auf einen vorher festgelegten Platz malen. Am Ende des Tages wird nachgesehen, wer wie viele Punkte hat oder wie viele Punkte insgesamt in der ganzen Gruppe zusammengekommen sind.



# „DAS SCHMECKT JA NACH NICHTS“ – WIE GEHE ICH MIT KINDERN UM, DIE KEIN WASSER TRINKEN MÖCHTEN?

Immer wieder gibt es Kinder, die Wasser als Getränk ablehnen – die Gründe dafür können vielfältig sein.

## TIPPS FÜR EINE AUSREICHENDE FLÜSSIGKEITSVERSORGUNG:

- Mineralwasser mit Kohlensäure hat einen anderen Geschmack als Leitungswasser oder stilles Mineralwasser. Kinder verschiedene Wassersorten kosten lassen!
- Ungesüßte Tees sind eine gute Alternative. Wählen Sie Teesorten mit bekanntem Geschmack. Ändern Sie hin und wieder die Teesorten, um den Kindern auch beim Trinken Abwechslung zu bieten.
- Kinder erleben Geschmäcker sehr intensiv, daher ist es empfehlenswert, den Tee nur kurz ziehen zu lassen. Auch Früchtetee schmeckt Kindern oft besser, wenn er nur kurz zieht.
- Kinder, die süße Getränke bevorzugen, müssen schrittweise an einen weniger intensiven Geschmack gewöhnt werden. Am besten funktioniert dies, indem die Getränke schrittweise mit Wasser verdünnt werden.



# „WASSERLEBEN“ – WIE KANN ICH DAS THEMA „WASSER“ FÜR KINDER BEGREIFBAR MACHEN?

## TIPPS:

- Jedes Kind darf sich eine besondere Eiszürfelform aussuchen, diese mit Wasser befüllen, einfrieren und später langsam lutschen.
- Eiszwürfel in einen Becher mit (warmem) Wasser geben und Kinder zusehen lassen, wie er schmilzt. In den Eiszwürfel kann auch etwas eingefroren sein, z. B. ein Petersilienblatt, eine essbare Blüte o. ä.
- Die Kinder an einen Spiegel oder eine Glasscheibe hauchen lassen, damit sie das Wasser im Atem erkennen.



## Impressum:

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 40 00-76905, office@wig.or.at, Inhalt und Redaktion: Margit Pachschwöll, MA, Wiener Gesundheitsförderung. Fotos©: Sageder/vdg.at, Peter Rigaud, Pressefoto Votava, Klaus Ranger, Joujou/pixelio.de, Satz & Grafik: VDG.at / Sageder. Stand: Oktober 2014.