

Wasserschule

Thema:

„Ich werde zum Wasserexperten/in -
ein Tropfen geht auf die Reise“

1 UE: Tages- oder Wochentrinkpässe

1 UE bis 2 UE: Coole Durstlöscher

1 UE: Experiment Wasser in uns – Wassergehalt des Körpers

1 UE: Rezept „Buntes Vitamin-Wasser“

Übersicht

**Gesund
Aufwachsen**
in Vorarlberg

Elterninformationsbrief

01 | Tages- oder Wochentrinkpass

02 | Coole Durstlöscher

03 | Wasser in uns

04 | Buntes Vitamin-Wasser

05 | Ergänzungen

- Dein Körper besteht zu über zwei Drittel aus Wasser
- Musik: 10 kleine Fische
- Kluge Köpfcchen trinken Wasser

Material für den Unterricht:

- Blaue Mappe (Schnellhefter) für die Sammlung der Unterrichtsmaterialien
- eigene Trinkflasche

Anleitung: Die Mappe kann von den Kindern individuell gestaltet werden und soll die Kinder durch die 4 Jahre VS begleiten. In der Mappe werden die Unterlagen gesammelt.

Abschluss Wasserexperte/in:

Am Ende der Volksschule könnte ein Abschluss für die Wasserexperten stattfinden.

Mögliche Ausflugsziele:

- Trinkwassertag jährlich im Juni mit regionalen Wasserversorgungsunternehmen,
- Wandertag Rappenlochschlucht,
- Dornbirn Staufensee,
- Schifffahrt,
- Inatura,
- Minigolf am See,
- Stockbrot grillen an der Ache.

Liebe Eltern!

Das beste Getränk für unsere Schüler ist Wasser. Daher nimmt unsere Schule am Projekt „Wasserschule“ teil.

Bitte beachten Sie:

- Die Schüler bringen nun keine Getränke mehr in die Schule mit!
- Wir trinken gemeinsam Wasser.
- Ihr Kind hat in der Schule eine eigene Trinkflasche oder einen eigenen Trinkbecher.
- Wir erinnern die Schüler daran genug zu trinken.

Wasser trinken ist uns wichtig!

- Wer zu wenig trinkt, wird müde und bekommt leicht Kopfschmerzen.
- Wer genug trinkt, kann besser denken und konzentriert mitarbeiten.
- Wasser trinken schützt vor Karies und Übergewicht.
- Wasser aus der Leitung spart Plastikmüll.
- Wasser trinken unterstützt eine nachhaltige Lebensweise.
- Wasser löscht den Durst am besten und wenn Ihr Kind auf den Geschmack gekommen ist, wird es immer gerne Wasser trinken.
- Wir haben in Vorarlberg ein besonders gutes, sauberes Wasser.

Bitte unterstützen Sie unser Vorhaben und geben Sie Ihrem Kind kein Getränk in die Schule mit!

Mit freundlichen Grüßen
Ihre Direktion

Weitere Informationen unter:
www.XXXXXXXXXX.at

Das Projekt „**Wasserschulen**“ wird ermöglicht durch



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH



aks
gesundheits
im ländle vor ort

Gefördert aus Mitteln des
Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg

01

Tages- & Wochentrinkpass

Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



Das Ministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Ministerium für
Gesundheit Österreich
Glossy - 100%

Ministerium
für
Gesundheit
Österreich



Fonds
Gesundheit
Österreich

Ministerium für
Gesundheit
Österreich

Gesundheitsförderungsfonds
Vorarlberg

Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



Das Ministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Ministerium für
Gesundheit Österreich
Glossy - 100%

Ministerium
für
Gesundheit
Österreich



Fonds
Gesundheit
Österreich

Ministerium für
Gesundheit
Österreich

Gesundheitsförderungsfonds
Vorarlberg

Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach!**

Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser, den du heute trinkst, einen Becher ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche entspricht 2 Bechern.)



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend**

Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach!**

Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser, den du heute trinkst, einen Becher ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche entspricht 2 Bechern.)



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend**:

Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



Das Ministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Ministerium für
Gesundheit Österreich
GHS

Ministerium für
Familie, Generationen
und Gleichberechtigung

Ministerium für
Arbeitsmarkt,
Sozialleistungen
und Gleichberechtigung

Ministerium für
Gesundheit
Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg

Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



Das Ministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Ministerium für
Gesundheit Österreich
GHS

Ministerium für
Familie, Generationen
und Gleichberechtigung

Ministerium für
Arbeitsmarkt,
Sozialleistungen
und Gleichberechtigung

Ministerium für
Gesundheit
Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg

Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach.**

Trinkprotokoll für 1 Woche:

Du darfst für jeden Becher Wasser,
den du heute trinkst, einen Becher
ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche
entspricht 2 Bechern.)

| | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|
| Mo.: |  |  |  |  |  |
| Di.: |  |  |  |  |  |
| Mi.: |  |  |  |  |  |
| Do.: |  |  |  |  |  |
| Fr.: |  |  |  |  |  |
| Sa.: |  |  |  |  |  |
| So.: |  |  |  |  |  |

Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach.**

Trinkprotokoll für 1 Woche:

Du darfst für jeden Becher Wasser,
den du heute trinkst, einen Becher
ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche
entspricht 2 Bechern.)

| | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|
| Mo.: |  |  |  |  |  |
| Di.: |  |  |  |  |  |
| Mi.: |  |  |  |  |  |
| Do.: |  |  |  |  |  |
| Fr.: |  |  |  |  |  |
| Sa.: |  |  |  |  |  |
| So.: |  |  |  |  |  |

02

Cooler Durstlöscher

Hintergrund

Wasser bzw. Flüssigkeit ist ein in seiner Bedeutung häufig unterschätzter Nährstoff und bildet die Basis in der Ernährungspyramide. Der Bedarf an Flüssigkeit ist bei Kindern deutlich höher als bei Erwachsenen. Kinder trinken oft zu wenig – besonders in der Schule. Darunter leidet die Leistungsfähigkeit und die Konzentration sinkt. Die Basis der Ernährungspyramide bilden die Getränke und die pflanzlichen Lebensmittel. Der Wasserhaushalt des menschlichen Körpers wird normalerweise sehr genau kontrolliert und ist weitestgehend konstant.

Da der Mensch keinen Wasserspeicher hat, ist regelmäßiges Trinken so wichtig. Verliert der Körper mehr als 0,5% seines Körpergewichts in Form von Wasser, so entsteht bereits ein Durstgefühl. Das Durstgefühl sollte Auslöser fürs Trinken sein. Offensichtlich ist der Durst häufig ein zu schwaches Signal. Flüssigkeitsverluste von 2 % führen zu einer deutlichen Verminderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Insbesondere bei bzw. nach sportlicher Betätigung kann es zu solch einer Leistungsminde- rung kommen, da der Körper bei starker Anstrengung bis zu 0,5 – 1,0 Liter Flüssigkeit verlieren kann. Um einem Flüssigkeitsverlust vorzubeugen, sollte gleichmäßig über den Tag verteilt Flüssigkeit aufgenommen werden.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder mehr trinken, wenn Wasser in den Schulen kostenlos zur Verfügung steht. Die Kinder nehmen dann nicht nur mehr Flüssigkeit auf, sondern trinken mehr Wasser und weniger süße / gezuckerte Getränke wie Softdrinks. Dadurch verringert sich das Risiko für Übergewicht. Milch zählt nicht als „Getränk“, sondern ist aufgrund der Zusammensetzung ein Lebensmittel.

Ziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- die Position der „geeigneten“ Getränke in der Ernährungspyramide kennen
- wissen, dass eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig ist (mindestens 1 Liter pro Tag bei 7- bis 10-Jährigen)
- die an der Wasseraufnahme/-ausscheidung beteiligten Organe kennen
- wissen, dass es gute und schlechte Durstlöcher gibt
- wissen, dass die Lebensmittelindustrie den Geschmack der Getränke beeinflusst

02 | Coole Durstlöscher

Besondere Hinweise

Ihr eigenes Trinkverhalten in der Schule hat Vorbildfunktion und ist sehr wichtig. Trinkrituale, die mit den SchülerInnen vereinbart werden, verhindern, dass der Unterricht gestört wird. Beispielsweise kann vereinbart werden, dass zu Beginn und am Ende einer UE oder auch in den Pausen gemeinsam getrunken wird. Gemeinsam mit den SchülerInnen können Trinkregeln erstellt und / oder – wenn Regeln schon vorhanden sind – besprochen werden.

Zusatzinfo

Besonderheiten ergeben sich, wenn die SchülerInnen von zu Hause oft „gesüßte“ Getränke mitbringen. Hier könnten die Eltern z.B. durch Elternbriefe eingebunden oder zu einer Ausstellung zum Thema Getränke eingeladen werden. Eine Besichtigung / Führung durch ein Wasserwerk bietet sich als weitere Möglichkeit an. Evtl. können – wenn nicht schon vorhanden – Wasserspender in der Schule aufgestellt werden. In einigen Ländern (Frankreich, Italien) steht Wasser immer auf dem Tisch.

Material

- Ernährungspyramide
- Rose von Jericho, Gefäß mit Wasser
- 1-Liter-Flasche
- AB 1: Dein Körper besteht zu über 2/3 aus Wasser
- AB 2: So kommt das Wasser in den Körper
- Hausaufgabe AB 3: Mein „Cooles Getränk“
- Hausaufgabe AB 4: Mein Trinktagebuch

Geschmackstest – Arbeitsmaterial:

- 2 Kannen
- Wasserkocher
- Zitronenpresse
- Messer
- ggf. Brett
- Trinkbecher
- Schwammtuch
- Geschirrtuch

Geschmackstest – Lebensmittel:

- Fruchteebeutel
- Zuckerwürfel
- Zitrone

Vorbereitung

1. Tische für Geschmackstest
2. Material (s.o.) besorgen oder z.T. von den SchülerInnen mitbringen lassen
3. 2 Kannen mit je 1 Liter Früchtetee je nach Sorte mit 3–5 Teebeuteln) kochen, beide Tees mit je 80 g Zucker (= 20 Würfelzuckerstücke à 4 g) süßen.
4. In einer Kanne den Saft einer großen ausgepressten Zitrone geben.

Ablauf

Einstieg:

Trinkregeln: Gemeinsam mit den SchülerInnen die Trinkregeln besprechen. Evtl. gibt es schon Trinkregeln, die umgesetzt werden.

Ernährungspyramide zeigen: Die Basis der Ernährungspyramide bilden die geeigneten Getränke und davon sollten wir reichlich aufnehmen. Die „gezuckerten“ und damit ungeeigneten Getränke wie z.B. Limonaden bilden die Spitze der Pyramide.

Als Einstieg in das Thema kann auch folgendes Video zum Thema Wasser verwendet werden.

https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_videos_wasser

Aktivität:

Trinkmenge besprechen und veranschaulichen: Im Gespräch mit den SchülerInnen erarbeiten, was passiert, wenn Blumen kein Wasser bekommen. Zur Beobachtung evtl. eine Rose von Jericho ins Wasser geben und in gewissen Zeitabständen (z.B. am Ende der UE oder am Ende des Schultages) die Veränderungen besprechen.

Die SchülerInnen erfahren, dass unser Körper zu über 2/3 aus Wasser besteht und malen dazu die Abbildung AB 1 aus. Was passiert, wenn wir den ganzen Tag nichts trinken? Wir bekommen Durst, einen trockenen Hals und Mund. Die Antworten der SchülerInnen sammeln und AB 1 besprechen. Anhand einer Flasche mit 1 Liter Wasser wird den SchülerInnen veranschaulicht, wie viel Flüssigkeit sie pro Tag trinken sollen.

Zur Ergänzung Geschmackstest süß-sauer: Die SchülerInnen probieren die beiden Tees und entscheiden, welcher Tee süßer schmeckt. Der Tee mit dem Zitronensaft schmeckt weniger süß, obwohl er genau so viel Zucker enthält wie der andere Tee. Den SchülerInnen die in dem Tee enthaltene Zuckermenge zeigen (Würfelzuckerstücke) und darauf hinweisen, dass die Industrie den Süß-Sauer-Trick bei Limonaden und Erfrischungsgetränken an-

02 | Coole Durstlöscher

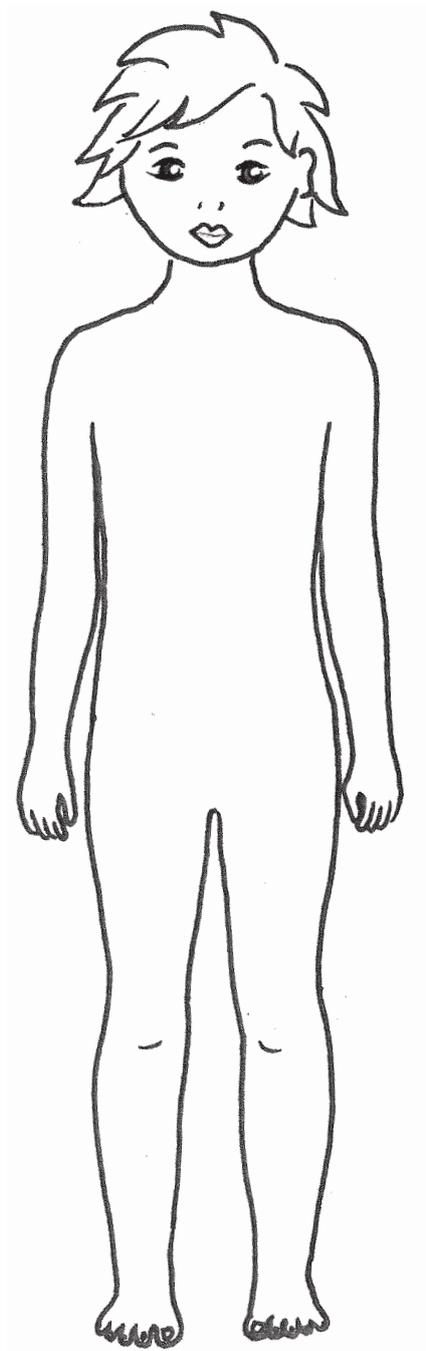
wendet. Die SchülerInnen erfahren, dass gute Durstlöscher wenig / keinen Zucker enthalten.

Dein Körper besteht zu über zwei Dritteln aus Wasser!

AB 1

14

Male den Körper bis zu den Achselhöhlen aus:



So kommt Wasser in den Körper.

AB 2

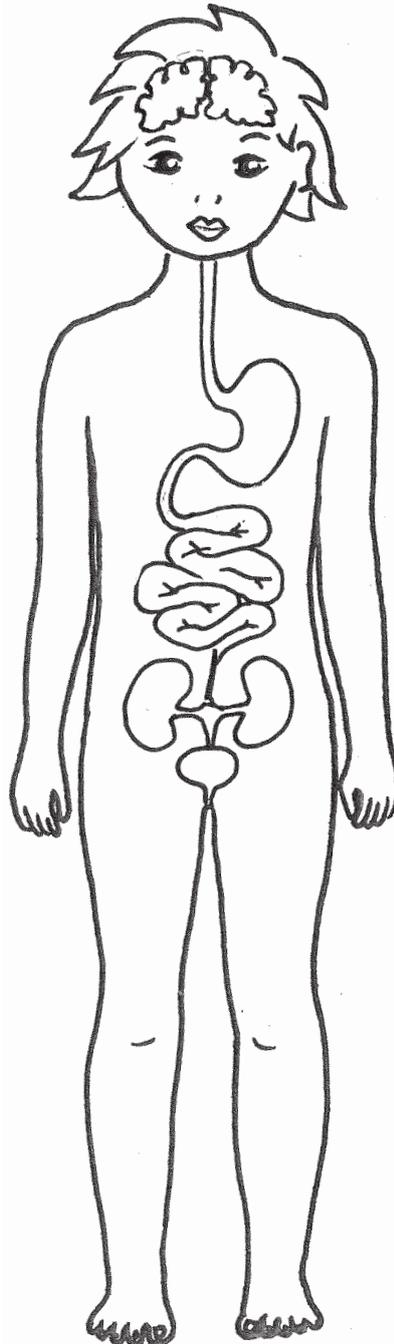
15

2

Durch den Mund und die Speiseröhre gelangt das Wasser über den Magen in den Darm.

4

Die Nieren sammeln das Wasser aus dem Blut. Sie filtern Stoffe heraus, die dein Körper nicht braucht. Das saubere Wasser gelangt zurück ins Blut.



1

Dein Gehirn meldet dir, wenn du Durst hast. Es braucht viel Wasser, um richtig arbeiten zu können.

3

Vom Darm wird das Wasser ins Blut aufgenommen. So kann der ganze Körper versorgt werden.

5

In der Blase wird das Wasser aus den Nieren gesammelt. Wenn die Blase gefüllt ist, musst du zur Toilette.

1. Wie sieht Dein Urin aus, wenn du **wenig** getrunken hast?
2. Wie sieht dein Urin aus, wenn du **ausreichend** getrunken hast?

Mein „Cooles Getränk“

AB 3

Schreibe oder zeichne dein Rezept hier auf!
Denk dir auch einen Namen aus.

Mein Rezept heißt:



Zutaten für 0,5 Liter:

So geht es:

03

Experiment
Wasser in uns

Wassergehalt des Körpers.

Alle Lebewesen bestehen zu einem großen Teil aus Wasser. Menschen und Tiere verdursten, Pflanzen verdörren, wenn sie kein Wasser bekommen.

Wasser im Körper

Menschen bestehen zu mehr als der Hälfte, genauer zu rund 60 %, aus Wasser. Das Wasser ist im gesamten Körper verteilt. Woran erkennst du, dass in deinem Körper Wasser ist?

Menschen sind keine Kamele

Kamele können mehrere Wochen ohne zu trinken auskommen. Sie haben sich gut an das Leben in der trockenen, heißen Wüste angepasst. Wenn sie dann richtig durstig eine Oase erreichen, saufen sie bis zu 100 Liter und mehr Wasser auf einen Zug!

Menschen können im Notfall wochenlang hungern, aber ohne Wasser sind wir nach ca. drei Tagen verdurstet. Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel!

Experiment: So viel Wasser steckt in dir!

Material

1. Wasserflaschen oder Kunststoffkanister (ca. 15 Stück 1 Liter Flaschen)
2. 6 Trinkbecher/Gläser

Beschreibung

Der Körper eines Volksschülers/einer Volksschülerin besteht zu ca. 60 % aus Wasser. Bei einem 25 kg schweren Kind sind das ca. 15 Liter Wasser.

Darstellung

15 gefüllte 1l-Flaschen neben einem Kind aufbauen.
So viel Wasser steckt in dir!

Wenn du Wasser verlierst (durch Atmung, Schweiß, Harn),
musst du genau diese Menge auch wieder trinken!
Das sind ca. 1 – 1,5 Liter pro Tag. ca. 6 gefüllte Trinkbecher (à 250 ml).
Hast du heute schon genug getrunken?

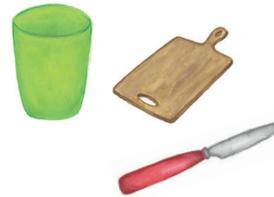
04

Buntes Vitamin-Wasser

Buntes Vitamin-Wasser

Material

1. Schneidbrett
2. Gemüsemesser
3. Pro Kind ein Glas
4. Bei Bedarf Zahnstocher oder Löffel



Zutaten für 10 Kinderportionen

1. 2,5 Liter Leitungswasser
2. 2 Handvoll frische Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren nach Wahl)
3. 1 Zitrone
4. Frische Kräuter nach Geschmack (Zitronenmelisse, Rosmarin, Colakraut, Basilikum, Thymian...) oder Wildkräuter & Blumen z.B. Gänseblümchen



Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen und vierteln
2. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden
3. Kräuter waschen
4. Alle Zutaten in eine große Kanne und mit Leitungswasser auffüllen.
5. Nach Möglichkeit kaltstellen und ca. 30 Minuten oder länger ziehen lassen.

Tipp!

Vitamin-Wasser kann auch mit anderen Früchten, z.B. in Spalten geschnittene Äpfel, Pfirsiche, Trauben, etc. zubereitet werden.

05

Ergänzungen

10 kleine Fische - Kinderlied

10 kleine Fische, die schwammen im Meer, blub blub blub blub,
da sagte einer, ich kann nicht mehr, blub blub blub blub.
Ich will zurück in meinen wunderschönen Teich, blub blub blub blub,
denn hier gibt's Haie und die fressen mich gleich, blub blub blub blub.

9 kleine Fische, die schwammen im Meer, blub blub blub blub,
da sagte einer, ich kann nicht mehr, blub blub blub blub.
Ich will zurück in meinen wunderschönen Teich, blub blub blub blub,
denn hier gibt's Haie und die fressen mich gleich, blub blub blub blub.

8 kleine Fische, die schwammen im Meer, blub blub blub blub,
da sagte einer, ich kann nicht mehr, blub blub blub blub.
Ich will zurück in meinen wunderschönen Teich, blub blub blub blub,
denn hier gibt's Haie und die fressen mich gleich, blub blub blub blub.

7 kleine Fische...

6 kleine Fische...

5 kleine Fische...

4 kleine Fische...

3 kleine Fische...

2 kleine Fische...

1 kleiner Fisch, der schwamm im Meer, blub blub blub blub,
er sagte zu sich, ich kann nicht mehr, blub blub blub blub,
Ich will zurück in meinen wunderschönen Teich, blub blub blub blub,
denn hier gibt's Haie und die fressen mich gleich, blub blub blub blub.

1 fatter Hai, der schwamm im Meer, blub blub blub blub,
er sagte zu sich, ich kann nicht mehr, blub blub blub blub,
Ich hab zu viele Fische im Bauch, blub blub blub blub,
mir wird gleich übel und so fühl ich mich auch, spuck, spuck, spuck, spuck.

10 kleine Fische, die schwammen im Meer...

Text: Verfasser unbekannt

Das Lied gemeinsam mit den Kindern singen,
um das Zählen von 1-10 zu üben.

05 | Ergänzungen

Kluge Köpfcchen trinken Wasser!

Male eine Woche lang jeweils ein Feld aus, wenn du ein Glas Wasser getrunken hast!

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Ein Glas Wasser entspricht rund 1/8 Liter.

Während deine Eltern täglich sechs große Gläser Wasser trinken sollten, genügen für dich sechs kleine Gläser.

Zähle wie viele Gläser du in einer Woche getrunken hast und vergleiche das Ergebnis mit jedem der anderen Kinder!

Regelmäßig trinken fördert die Konzentration!

Liebe Eltern, Ihr Kind benötigt täglich etwa 1 Liter Flüssigkeit und bei Hitze, Anstrengung oder fieberhaften Erkrankungen entsprechend mehr. Leitungswasser ist der beste Durstlöcher. Trinken Sie daher am besten gemeinsam mit ihrem Kind täglich sechs Gläser Wasser oder ungesüßte Früchte- oder Kräutertees gegen den Durst! Limonaden, Cola oder jede Art von Säften sind keine geeigneten Durstlöcher! Sie sind aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes, nur selten und nur in kleinen Mengen als „Genussmittel“ zu empfehlen.

Quellen

Quellenangaben

- aks gesundheit GmbH: Kivi, Kids...vital!
Gesundheitsförderung in Volksschulen, 2017
- aks gesundheit GmbH:
Maxima Challenge Material, Bregenz, 2016
- SUPRO Gesundheitsförderung und Prävention:
Gesund Aufwachsen Ernährung, Götzis, 2019
- WIG (Wiener Gesundheitsförderung):
Wassertrinken in Volksschulen, Wien, 2016
- »Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH,
»H₂NOE«-Wasserschule, St. Pölten, 2020