

Klasse I

Wasserschule

Wir werden Wasserexpertinnen und -experten
Ein Tropfen geht auf die Reise

- > Tages- & Wochentrinkpass (1 UE)
- > Coole Durstlöscher (1 -2 UE)
- > Experiment Wasser in uns – Wassergehalt des Körpers (1 UE)
- > Rezept „Buntes Vitamin-Wasser“ (1 UE)
- > Materialien

Übersicht

01 | Tages- oder Wochentrinkpass

02 | Coole Durstlöscher

03 | Experiment: Wasser in uns

04 | Rezept: Buntes Vitamin-Wasser

05 | Materialien

- Elternbriefvorlage
- Dein Körper besteht zu über zwei Drittel aus Wasser
- 10 kleine Fische - Kinderlied
- Kluge Köpfchen trinken Wasser
- Ernährungspyramide

3 Auflage, September 2024

Einleitung

Liebe Pädagoginnen und Pädagogen!

Schüler:innen trinken in der Schule oft zu wenig und zu süß. Ein Flüssigkeitsdefizit führt zu Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Zusätzlich zählen Übergewicht, Adipositas und Karies schon im Kindesalter zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen.

Einfache Maßnahme - große Wirkung

Der Aufwand für das Projekt ist gering: Die Schule entschließt sich eine Wasserschule zu werden. Das bedeutet, dass im Schulalltag nur Wasser getrunken wird und die Lehrkräfte immer wieder ein Auge darauf haben, dass auch genug getrunken wird. Das zeigt sofort Wirkung (Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Reduktion von Plastikmüll) und hat langfristig positive Effekte (Karies-, Adipositasprävention, Prägung von gesundheitsförderlichem Verhalten).

Am Beginn jedes Schuljahres erhalten Eltern einen Elternbrief, um darüber informiert zu sein. Die Vorlage ist im Kapitel „Materialien“ bei den Unterrichtseinheiten zu finden.

Wenn sich Schüler:innen bereits in der Volksschule an das Wasser trinken gewöhnen, werden sie dieses Verhalten auch später beibehalten.

(Textquelle: Wasserschule - Wasser trinken in Wiener Volksschulen - BildungHub.wien)

Materialaufwand

- 1 Wasserflasche
- 1 blaue Mappe

Die Kinder erhalten zu Beginn des Schuljahres eine blaue Mappe, die sie individuell gestalten können. Diese Mappe begleitet sie alle vier Volksschuljahre und dient zur Sammlung der Unterrichtsmaterialien.

Ebenso hat jedes Kind eine eigene Wassertrinkflasche, die es von der Schule erhält oder von zu Hause mitbringt.

Ein Ausflug als Abschluss

Am Ende der vierten Klasse Volksschule sind die Schüler:innen Wasserexpertinnen und -experten. Ein gemeinsamer Ausflug mit Wasserbezug kann ein schönes, abschließendes Erlebnis werden.

Mögliche Ausflugsziele (z.B. am jährlichen Trinkwassertag im Juni)

- Besuch eines regionalen Wasserversorgungsunternehmens
- Wandertag Rappenlochschlucht
- Ausflug zum Dornbirner Staufensee
- Schifffahrt am Bodensee
- Besuch der inatura
- Stockbrot grillen an der Ache

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: _____

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: _____

Trinken ist wichtig!

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

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

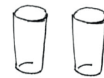
**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach!**

Wie viel trinkst du an einem Tag?

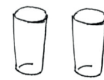
Male für jeden Becher Wasser, den
du heute trinkst, einen Becher an.
(Der Inhalt von 1 Flasche entspricht
2 Bechern.)



In der **Früh** zu Hause



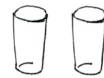
Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend**

Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöcher.
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?

Male für jeden Becher Wasser, den
du heute trinkst, einen Becher an.
(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.



Wochen-
trinkpass

Name: _____

Klasse: _____

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.



Wochen-
trinkpass

Name: _____

Klasse: _____

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:

Male für jeden Becher Wasser,
den du heute trinkst, einen Becher
an. (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:

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

Mo.: 

Di.: 

Mi.: 

Do.: 

Fr.: 

Sa.: 

So.: 

02

Cooler Durstlöscher

Hintergrund

Wasser bzw. Flüssigkeit ist gemeinsam mit pflanzlichen Lebensmitteln ein in seiner Bedeutung häufig unterschätzter Nährstoff und bildet die Basis 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.

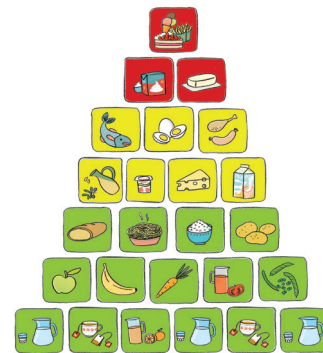
Da der Mensch keinen Wasserspeicher hat, ist regelmäßiges Trinken wichtig. Verliert der Körper mehr als 0,5% seines Körpergewichts in Form von Wasser, entsteht ein Durstgefühl. Es sollte Auslöser fürs Trinken sein. Insbesondere bei bzw. nach sportlicher Betätigung kann der Körper bei starker Anstrengung bis zu 0,5 – 1,0 Liter Flüssigkeit verlieren. Flüssigkeitsverluste von 2 % führen zu einer deutlichen Verminderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Offensichtlich ist der Durst häufig ein zu schwaches Signal. 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. Sie 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 Kinder sollen:

- kennen die Position der „geeigneten“ Getränke in der Ernährungspyramide
- wissen, dass eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig ist (etwa 1 bis 1,2 Liter pro Tag bei 7- bis 10-Jährigen)
- kennen die an der Wasseraufnahme/-ausscheidung beteiligten Organe
- wissen, dass es gute und schlechte Durstlöscher 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. Gemeinsam vereinbarte Trinkrituale mit den Schüler:innen verhindern, dass Trinken den Unterricht stört. Beispielsweise kann zu Beginn und am Ende einer UE oder auch in den Pausen zusammen getrunken werden. Es können gemeinsam Trinkregeln erstellt oder – wenn Regeln schon vorhanden sind – diese besprochen werden.

Zusatzinfo

Wenn Schüler:innen von zu Hause „gesüßte“ Getränke mitbringen, können Eltern z.B. durch Elternbriefe eingebunden werden 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 (s. Punkt 5 Materialien)
- 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“

Geschmackstest – Arbeitsmaterial

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

Geschmackstest – Lebensmittel

- Fruchteebeutel
- Zuckerwürfel
- Zitrone

02 | Coole Durstlöscher

Vorbereitung

1. Tische für Geschmackstest
2. Material (s. S 11.) besorgen oder z.T. von der Klasse 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 eine Kanne den Saft einer großen ausgepressten Zitrone geben.

Ablauf

Einstieg

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

Ernährungspyramide zeigen: Die Basis der Ernährungspyramide bilden Getränke, die wir häufig trinken sollen. Die „gezuckerten“ und damit ungeeigneten Getränke wie z.B. Limonaden sind auf der Spitze der Pyramide.

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

https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_videos_wasser

Aktivität

Das Thema Trinkmenge besprechen und veranschaulichen: 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 Schüler:innen 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 Kinder sammeln und AB 1 besprechen. Anhand einer Flasche mit 1 Liter Wasser in der Klasse zeigen, wie viel Flüssigkeit sie pro Tag trinken sollen.

Zur Ergänzung Geschmackstest süß-sauer: Die Schüler:innen probieren die beiden Tees und entscheiden, welcher Tee süßer schmeckt. Der Tee mit Zitronensaft schmeckt weniger süß, obwohl er genau so viel Zucker enthält wie der andere Tee. Den Kindern enthaltene Zuckermenge zeigen (Würfelzuckerstücke). Erklären, dass die Industrie den Süß-Sauer-Trick bei Limonaden und Erfrischungsgetränken anwendet. Die Klasse erfährt, dass gute Durstlöscher wenig / keinen Zucker enthalten.

Abschluss

Gibt es noch Fragen zu der UE? Was hat euch gut gefallen?

Sofern durchgeführt: Was merkt ihr euch aus dem Geschmackstest Süß-Sauer?

Hausaufgaben: Die Schüler:innen können mit Hilfe ihrer Eltern / Großeltern ein eigenes Rezept für ihr „Cooles Getränk“ AB 3 erstellen. Sie schreiben dafür die Zutaten und die Zubereitung auf oder zeichnen Bilder dazu.

Alternativ können die Kinder über eine Woche ein Trinktagebuch AB 4 führen. Das Trinkprotokoll kann in einer weiterführenden UE in Partnerarbeit besprochen werden.

Reflexion

- Hat die Klasse mitgearbeitet?
- Sofern durchgeführt: Wurde der Geschmackstest Süß-Sauer verstanden?
- War der Zeitaufwand für die Vorbereitung angemessen?
- Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten
- Ergänzend kann mit der Klasse in einer weiteren UE die Frage „Woran erkenne ich einen guten Durstlöscher?“ erarbeitet werden.
- Wiederholung und Festigung: So kommt das Wasser in den Körper AB 2
- Mit Mathematik (Maßeinheiten, Zahlen ...) kombinierbar
- Forschungsauftrag: Das Trinktagebuch kann von den Schüler:innen eine Woche lang zur Selbstreflexion geführt und in einer weiteren UE oder fächerübergreifend (Biologie ...) besprochen werden.
- Anhand der Farbskala (<https://www.sipcan.at/blog/tipps-tricks-trinken-sie-ausreichend>) besteht die Möglichkeit zu überprüfen, ob genügend getrunken wurde. Je dunkler der Urin gefärbt ist, desto größer ist das Flüssigkeitsdefizit.

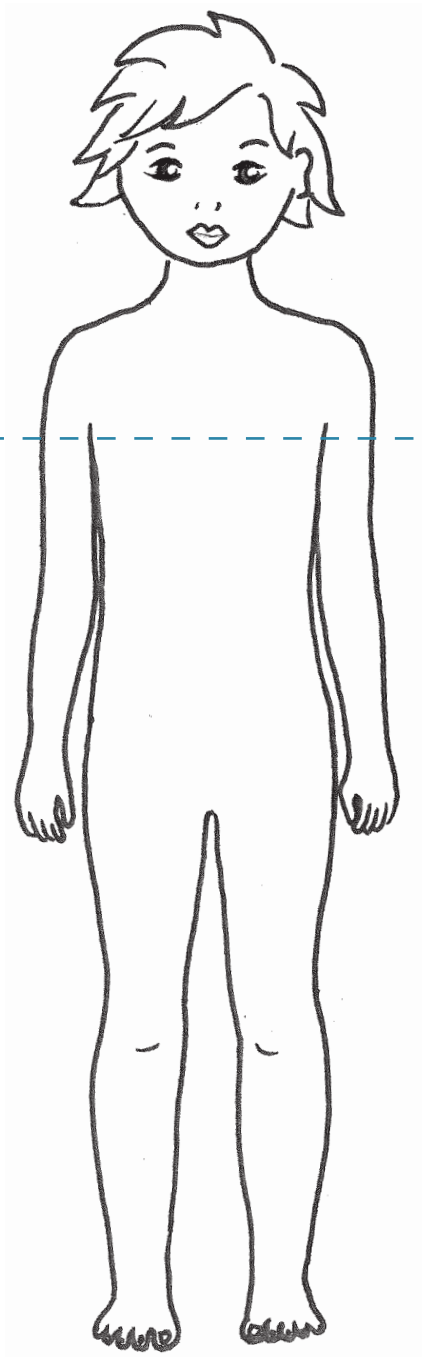
Dein Körper besteht zu über zwei Dritteln aus Wasser! AB I

Male den Körper bis zu den Achselhöhlen aus:

Ein Drittel



Zwei Drittel



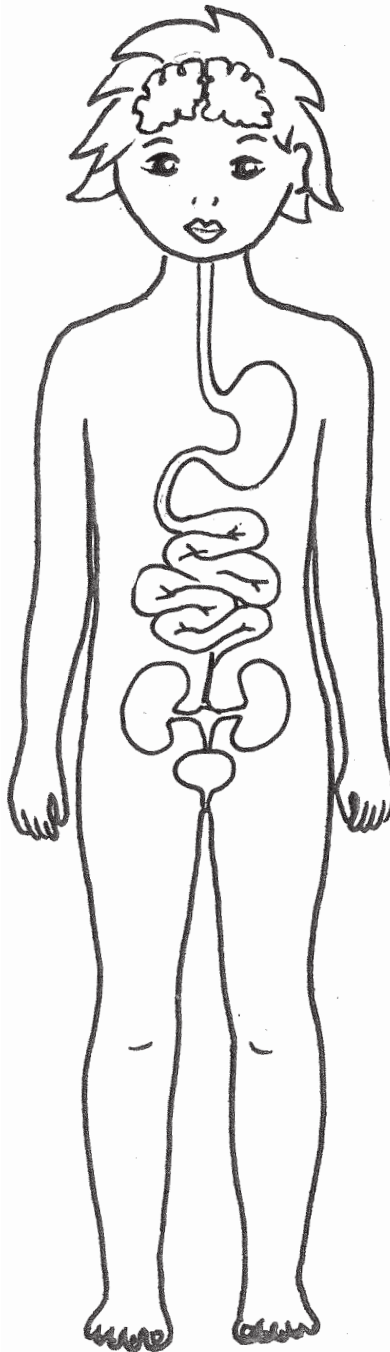
So kommt Wasser in den Körper, AB 2

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

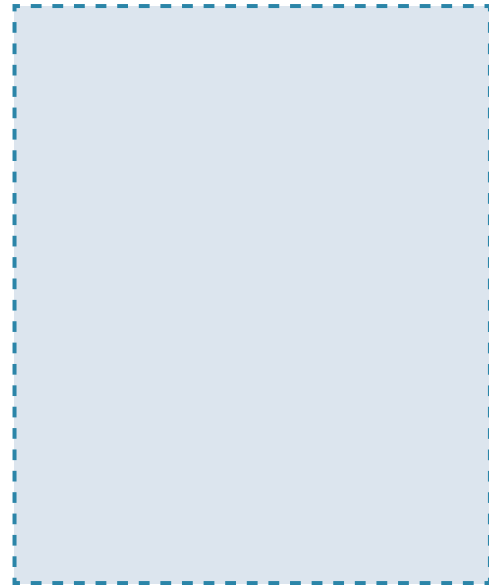
In der Blase wird das Wasser aus den Nieren gesammelt. Wenn die Blase gefüllt ist, musst du zur Toilette.

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 und Pflanzen verdörren, wenn sie kein Wasser bekommen.

Wasser im Körper

Menschen bestehen 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, trinken sie bis zu 100 Liter und mehr Wasser auf einmal!

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

Experiment: So viel Wasser steckt in dir!

Material

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

Beschreibung

Der Körper eines Volksschülers/einer Volksschülerin besteht zu etwa 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

- Schneidbrett
- Gemüsemesser
- Pro Kind ein Glas
- Bei Bedarf Zahnstocher oder Löffel



Zutaten für 10 Kinderportionen

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



Zubereitung

Die Erdbeeren waschen und vierteln. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen.
Alle Zutaten in eine große Kanne und mit Leitungswasser auffüllen.
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

Materialien

- > Elternbrief Vorlage
- > 10 kleine Fische - Kinderlied
- > Kluge Köpfchen trinken Wasser
- > Ernährungspyramide

Liebe Eltern!

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

Bitte beachten Sie:

- Die Schüler:innen 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:innen 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



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich
aks gesundheit
im lände vor ort

Gefördert aus Mitteln des
Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg

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 fetter 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 | Materialien

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 200 ml.

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!

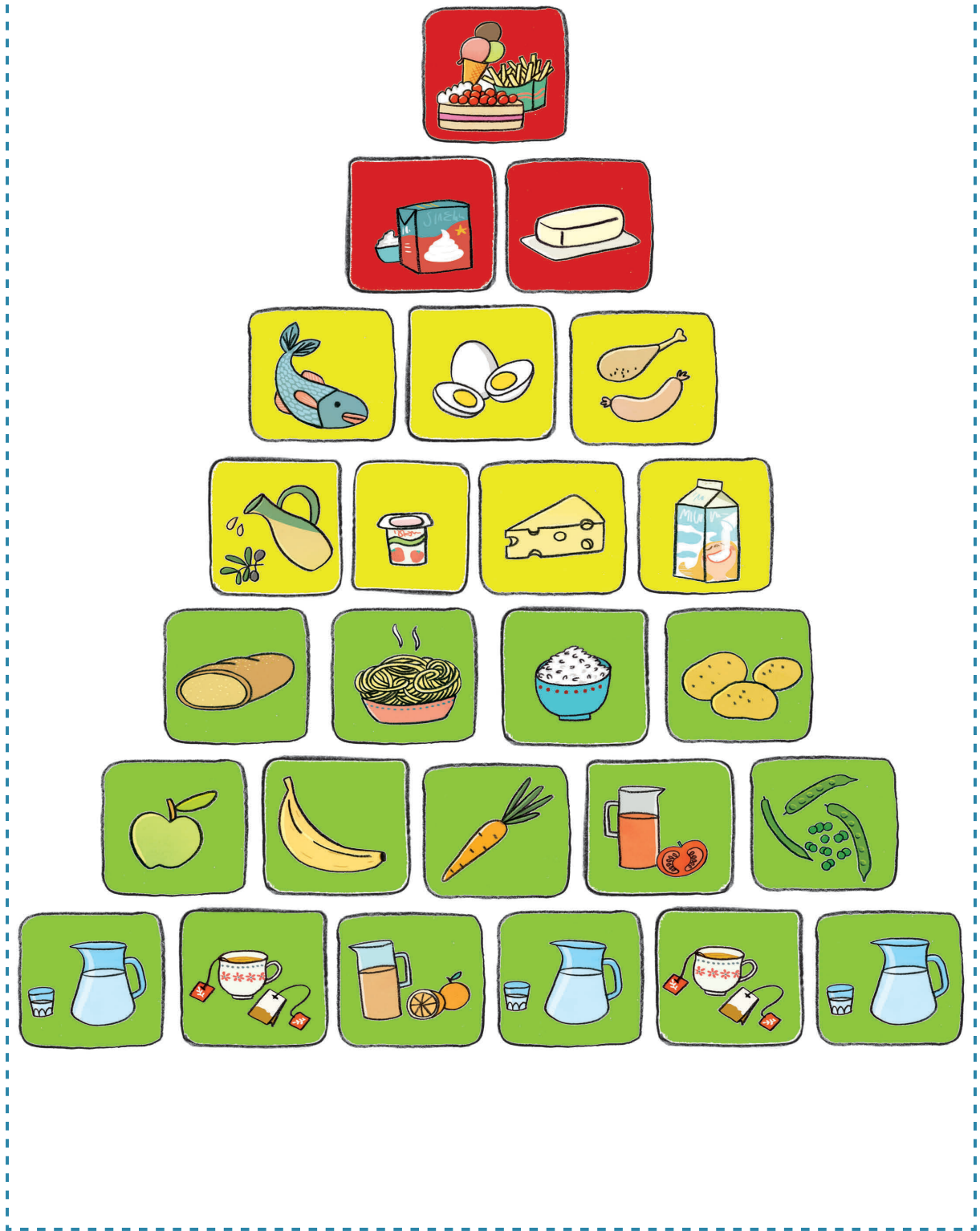
Regelmäßig trinken fördert die Konzentration!

Liebe Eltern,

Ihr Kind benötigt täglich etwa 1-1,2 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 (á 200 ml) 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.

05 | Ernährungspyramide



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