

Gesundheit

KITA Vital Elterninfo

07 | Kinder brauchen Wasser



Rennen, toben, schwitzen machen durstig

Spielende Kinder vergessen oft das Trinken. Und wer zu wenig trinkt, wird schnell müde und schlapp. Um fit zu sein, muss man jedoch regelmäßig und ausreichend trinken. Denn nur bei ausreichender Flüssigkeit können alle lebensnotwendigen Vorgänge optimal funktionieren. Am besten für den Körper ist Wasser.

Wasser ist ein wichtiges Lebensmittel

Der menschliche Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser, der Körper eines Säuglings sogar zu über 70 Prozent. Dabei erfüllt Wasser im Körper viele Funktionen. Es ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, reguliert die Körpertemperatur und transportiert Nährstoffe. Die Niere scheidet Abbauprodukte mit Hilfe von Wasser - dem Urin - aus. Diesen Wasserverlust und die Verluste durch Atmen und Schwitzen müssen regelmäßig ersetzt werden. Kein Wunder, dass Wasser zu den wichtigsten Lebensmitteln zählt.

Karies – eine Folge von falschen Getränken

Die Verbindung aus (Frucht-)Zucker und (Frucht-)Säuren in Getränken, wie z.B. Fruchtsäften, Fruchtsaftchorlen, Limonaden kann die Zähne der Kinder gefährden. Die Schädigung der Zähne vergrößert sich,

wenn zucker- und säurehaltige Getränke aus Ventilflaschen und anderen Nuckelflaschen getrunken werden.

Übergewicht – auch eine Folge falscher Trinkgewohnheiten

Zuckerhaltige Getränke, wie zum Beispiel Limonade, Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare tragen zur Energieaufnahme bei. Wird mehr Energie aufgenommen als verbraucht, kann Übergewicht entstehen. Der regelmäßige Konsum von zuckerhaltigen Getränken kann das Übergewicht von Kindern begünstigen. Und auch ein Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz enthält viel natürlichen Fruchtzucker. Die Empfehlung lautet daher, Kinder von klein auf an das Trinken von Wasser zu gewöhnen, denn Trinkwasser ist der beste Durstlöcher und hat keine einzige Kalorie.

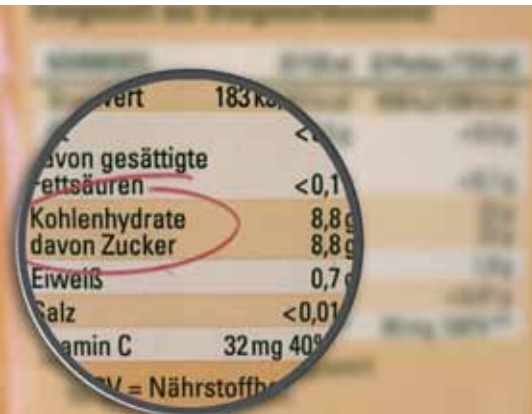
Wie viel Wasser braucht das Kind?

Die empfohlene Trinkmenge für ein 2- bis 6-jähriges Kind liegt bei etwa 750 ml bis 1000 ml Flüssigkeit pro Tag. Aber auch hier gilt: Jedes Kind ist anders. Schwankungen in der



Trinkmenge sind normal, und die aufgenommene Gesamtmenge ist von Kind zu Kind unterschiedlich. An heißen Tagen oder wenn Ihr Kind bei Sport und Spiel viel schwitzt, kann der Flüssigkeitsbedarf stark steigen. Oft trinken Kinder zu wenig, weil sie den Durst erst spät spüren. Ermuntern Sie Ihr Kind daher immer wieder zum Trinken durch bewusst dafür eingelegte Pausen.

**Wasser trinken:
ausreichend
und regelmäßig**



Ein Blick auf die Zutatenliste gibt Auskunft über den Zuckeranteil im Getränk.

Von Anfang an

Kinder entwickeln beim Trinken Gewohnheiten und Vorlieben, die sie im Erwachsenenalter beibehalten. Eltern und Erzieherinnen und Erzieher können hier natürlich ein Vorbild sein. Auch das Getränkeangebot in Kindertagesstätten und Schulen kann das Trinkverhalten prägen. Werden im Tagesverlauf

immer wieder Trinkpausen durchgeführt, gewöhnen sich Kinder leichter an regelmäßiges Wassertrinken.

Tipps für Eltern

- Legen Sie während des Spielens regelmäßige Trinkpausen ein.
- Bieten Sie zu jeder Mahlzeit Wasser an.
- Wasser trinken sollte zum regelmäßigen Ritual im Tagesverlauf werden!
- Stellen Sie stets Wasser in Griffweite und ermuntern Sie Ihr Kind zum Trinken.
- Geben Sie Wasser immer den Vorrang vor anderen Getränken.
- Verzichten Sie auf Fruchtsaftgetränke, Limonaden, Cola und Schorlen.
- Regen Sie Ihr Kind an, stets aus einem Glas zu trinken; Ventilflaschen sind nur prima für unterwegs geeignet!
- Seien Sie sich bewusst: Ihr Kind wird so trinken, wie Sie es vorleben.

Kontakt:

KITA Vital – gute gesunde Kindertageseinrichtung Telefon 0224113-3535
 gesundheitsfoerderung@rhein-sieg-kreis.de rhein-sieg-kreis.de/gesund-aufwachsen



Rhein-Sieg-Kreis | Der Landrat
Kaiser-Wilhelm-Platz 1 | 53721 Siegburg
Telefon 02241 13-0

Druck: FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg

Stand: 09/2022

Fotos: Rhein-Sieg-Kreis