



Was Ökotrophologin Nadine Kamp Eltern rät

Wie können Eltern das Trinkverhalten ihres Kindes positiv beeinflussen?

Kinder orientieren sich in ihrem Verhalten an ihren Eltern. Daher sollten diese nicht nur ausreichend und regelmäßig trinken, sondern den Kindern erklären, warum Trinken so wichtig ist und auch zu jeder Mahlzeit Mineralwasser anbieten. Gemeinsame Trinkpausen können zum Auftanken genutzt werden. Wichtig ist vor allem, dass Kinder immer Zugang zu Getränken haben.

Warum ist auch in der Schule das Trinken so wichtig?

Das Gehirn hat nicht nur Wissensdurst, sondern braucht auch Sauerstoff, um zu arbeiten. Dieser gelangt nur über das Blut in die grauen Zellen. Wenn Kinder ausreichend und regelmäßig trinken, kann das Gehirn gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Die Kinder sind so leistungsfähiger. Der Flüssigkeitshaushalt hat aber auch Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden. Wer nicht genug trinkt, leidet schnell unter Müdigkeit und Kopfschmerzen.

Was empfehlen Sie, wenn Eltern einen kleinen Trinkmuffel zu Hause haben?

In solchen Situationen können Eltern versuchen, ihr Kind spielerisch auf den Trinkgeschmack zu bringen. Als spielerisches Element eignen sich zum Beispiel selbstgemachte bunte Eiswürfel aus Saft oder mit kleinen Obststücken darin. Auch mit der Kohlensäure im Mineralwasser kann man Kinder begeistern, weil sie auf der Zunge kribbelt. Die Geschmäcker und das Verhalten der Kleinen ändern sich so häufig – also nicht aufgeben und immer wieder Neues ausprobieren.

Ein gesundes Trinkverhalten lässt sich lernen. Dies sind unsere Tipps für Eltern:

- ✓ Stellen Sie Ihrem Kind zum Essen Mineralwasser bereit. So wird das regelmäßige Trinken ganz nebenbei antrainiert.
- ✓ Auch beim Spielen sollten Getränke griffbereit sein. Sie erinnern Ihr Kind auch zwischendurch ans Trinken.
- ✓ Seien Sie ein Vorbild. Wenn Sie regelmäßig und ausreichend trinken, kann Ihr Kind diese Gewohnheit ganz leicht übernehmen.
- ✓ Nehmen Sie für unterwegs immer ausreichend Mineralwasser mit – ältere Kinder sollten eine eigene Flasche bekommen, aus der sie sich selbst bedienen können.
- ✓ Mag Ihr Kind lieber Sprudel oder stilles Mineralwasser? Probieren Sie gemeinsam und entdecken Sie Ihre Lieblingsorte.

Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)
c/o Kohl PR & Partner GmbH
Leipziger Platz 11
10117 Berlin

Service-Leitungen*:
Telefon: 0180 5 453333, Fax: 0180 5 453344
(*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz,
max. 0,42 Euro/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen)

E-Mail: IDM@mineralwasser.com
www.mineralwasser.com
www.trinken-im-unterricht.de
www.facebook.com/natuerlichesmineralwasser
www.youtube.com/mineralwassercom



Trinken lernen leicht gemacht –
ein Ratgeber für Eltern

Warum ist Trinken so wichtig?

Auf ihrer Entdeckungsreise durch die Welt erleben Kinder viele spannende und neue Dinge. Wenn sie in andere Welten eintauchen, neue Entdeckungen machen oder mit Geschwistern oder Freunden spielen, vergessen sie häufig das Trinken. Doch besonders Klein- und Grundschul Kinder müssen ausreichend und regelmäßig trinken, damit alle Körperfunktionen optimal ablaufen können.

Weil der Körper viel Wasser durch Atmung, Schweiß und Urin verliert, hat er ständig Nachschubbedarf. Bei unseren Kleinen ist dieser noch größer, weil ihr Körper einen höheren Wasseranteil als der von Erwachsenen hat und auch ihr Wasserstoffwechsel aktiver ist. Deshalb müssen Kinder im Verhältnis zu ihrem Gewicht mehr trinken als Erwachsene – ganz besonders bei Hitze, aber auch bei kalter, trockener Luft oder wenn der Nachwuchs erkrankt ist. Aus diesem Grund ist es wichtig, von Anfang an ein gesundes Trinkverhalten zu erlernen und somit eine Basis für eine gesunde Ernährung und Lebensweise zu schaffen.



Auswirkungen eines Flüssigkeitsmangels

Ob klein oder groß: Wer nicht ausreichend trinkt, spürt die Auswirkungen am eigenen Körper.

Schon ein geringer Flüssigkeitsmangel kann auch bei Kindern Kopfschmerzen und Erschöpfungszustände auslösen. Weil

Stoffwechselprodukte nicht mehr optimal ausgeschieden werden können, sind zudem die Nieren belastet. Akuter Flüssigkeitsmangel kann bei kleinen Kindern sogar zu Fieber führen. Nicht nur für die Körperfunktionen ist regelmäßiges Trinken wichtig: Vor allem das Gehirn benötigt Flüssigkeit. Nur so wird es mit Nährstoffen versorgt und kann optimal arbeiten. So zeigen Studien, dass die Bereitstellung von Getränken im Unterricht die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit von Schülern erhöht.



Die richtigen Durstlöscher

Solange Babys Muttermilch oder Flaschen-nahrung bekommen, sind sie optimal mit Flüssigkeit versorgt. Erst wenn der dritte Beikost-Brei eingeführt ist, benötigt das Baby zusätzliche Flüssigkeit. Mineralwasser – still oder mit Kohlensäure – ist als kalorienfreies Naturprodukt der ideale Durstlöscher für kleine und große Entdecker.

Im ersten Lebensjahr gibt der Hinweis „Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ frischgebackenen Eltern Orientierung, welches Mineralwasser geeignet ist. Mineralwasser bietet aufgrund von regelmäßigen, strengen Kontrollen eine gleichbleibend hohe Qualität. Abgefüllt in Flaschen lässt sich Mineralwasser problemlos transportieren und sorgt so auch unterwegs für eine optimale Flüssigkeitsversorgung. Säfte und gezuckerte Tees sollten für den Nachwuchs nicht auf dem Trinkplan stehen. Sie sind sehr kalorienreich und können zudem die Zähne schädigen. Außerdem stellt sich bei ihnen kein richtiger Durstlöscher-Effekt ein, denn der enthaltene Zucker führt dazu, dass der Körper das Wasser nur langsam aufnimmt.

Empfohlene Trinkmenge

Mit zunehmender Körpergröße und Gewicht steigt auch der Flüssigkeitsbedarf. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt folgende Werte zur richtigen Trinkmenge von Kindern und Jugendlichen:

Richtwerte für die tägliche Flüssigkeitsaufnahme durch Getränke

Alter	Flüssigkeitsmenge in ml
1 bis unter 4 Jahre	820
4 bis unter 7 Jahre	940
7 bis unter 10 Jahre	970
10 bis unter 13 Jahre	1.170
13 bis unter 15 Jahre	1.330
15 bis unter 19 Jahre	1.530

(Quelle: D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr)



Richtiges Trinken will gelernt sein

Auch bei den Trinkgewohnheiten sind Eltern ein Vorbild für ihre Kinder: Sie sollten selbst regelmäßig und ausreichend trinken, damit der Nachwuchs ein gesundes Trinkverhalten von ihnen lernt.

Als Faustregel gilt, zu jeder Mahlzeit Getränke zu reichen. Zusätzlich empfiehlt es sich, Kindern sowohl zu Hause als auch unterwegs immer Zugang zu Getränken zu ermöglichen, so dass sie sich selbst bedienen können, wenn der Durst ruft. Außerdem sollte die Trinkflasche weder in der Schultasche noch bei Familienausflügen fehlen. Hier kann eine gemeinsame Trinkpause zum Verschnaufen genutzt werden.



Wie werden Trinkmuffel zu begeisterten Wassertrinkern?

Viele Kinder trinken zu wenig. Da das Durstempfinden bei ihnen noch nicht so ausgeprägt ist, lassen sie sich schnell beim Spielen und durch spannende Entdeckungen ablenken. Daher sollten sie zwischendurch immer wieder ans Trinken erinnert werden. Bei kleinen Kindern können Eltern mit bunten Bechern oder lustigen Motiven den Spaß am Trinken wecken. Auch eine eigene Trinkflasche, die das Kind selbst ausgesucht und zu der es Zugang hat, wann immer es möchte, hilft, die Trinkgewohnheiten zu verbessern.

Um die Geschmacksnerven ein wenig zu kitzeln, können neben Mineralwasser auch ungesüßte und verdünnte Früchte- und Kräutertees angeboten werden. Bei ganz „schwierigen Fällen“ von Trinkmuffeln sollte mehr wasserreiches Obst und Gemüse wie Melone, Gurke oder Tomate auf dem Speiseplan stehen.