



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, zum Beispiel mit selbstgemachten Eiswürfeln aus stillem Mineralwasser mit kleinen Obststücken darin oder aus Saft. 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 ausgewogenes Trinkverhalten lässt sich lernen. Unsere Tipps für Eltern:

- ✓ Stellen Sie Ihrem Kind zu jeder Mahlzeit Mineralwasser bereit. So wird das regelmäßige Trinken ganz nebenbei antrainiert.
- ✓ Auch beim Spielen und unterwegs sollten Getränke stets griffbereit sein. Dadurch wird Ihr Kind auch zwischendurch immer wieder ans Trinken erinnert.
- ✓ Seien Sie ein Vorbild. Wenn Sie regelmäßig und ausreichend trinken, kann Ihr Kind diese Gewohnheit ganz leicht übernehmen.
- ✓ Kinder entscheiden sich eher für zuckerfreie Getränke wie Mineralwasser, wenn diese kindgerecht präsentiert werden – zum Beispiel in bunten Trinkflaschen oder Bechern.
- ✓ Mag Ihr Kind Mineralwasser lieber mit oder ohne Kohlensäure? Probieren Sie gemeinsam und entdecken Sie Ihre „Familien-Lieblingsorte“.

Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)
c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG
Schulstraße 25, 53757 Sankt Augustin
E-Mail: IDM@mineralwasser.com

Service-Leitungen*:
Telefon: 0180 5 478888, Fax: 0180 5 487788
(*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz,
max. 0,42 Euro/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen)

www.mineralwasser.com
www.trinken-im-unterricht.de
www.facebook.com/natuerlichesmineralwasser
www.youtube.com/mineralwassercom
www.instagram.com/mineralwassernatuerlich
www.twitter.com/IDMineralwasser

Bildnachweise: Olesia Bilkei/Shutterstock.com (Titel),
Tatevoisan Yana/Shutterstock.com (innen links)



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. Dabei kann es schnell passieren, dass sie das Trinken vergessen. Doch besonders jüngere Kinder müssen ausreichend und regelmäßig trinken, damit alle Körperfunktionen optimal ablaufen können.

Weil der menschliche Körper kontinuierlich Flüssigkeit durch Atmung, Schweiß und Urin verliert, hat er ständig „Nachschubbedarf“. Bei Kindern ist dieser noch größer, weil ihr Körper im Vergleich zu Erwachsenen einen höheren Wasseranteil hat und auch ihr Stoffwechsel 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 bei einer Erkrankung. Von klein auf ein bewusstes Trinkverhalten zu erlernen, ist wichtig, um eine solide Basis für eine gesunde Ernährung und Lebensweise zu schaffen.



Auswirkungen eines Flüssigkeitsmangels

Ob Klein oder Groß: Wer nicht genug trinkt, spürt schnell 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. Regelmäßiges und bedarfsgerechtes Trinken ist auch für das Denken und die Konzentrationsfähigkeit enorm wichtig. Denn nur bei einer guten Flüssigkeitsversorgung wird das Gehirn ausreichend mit Nährstoffen versorgt und kann optimal arbeiten. Studien zeigen, dass die Bereitstellung von Getränken im Unterricht die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit von Schülern erhöht.*

* Fuchs T, Simpson F Dohnke, B, Lührmann P. Trinken im Unterricht, kognitive Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden: Eine randomisierte kontrollierte Interventionsstudie. Vortrag im Rahmen des 2. Jungen Forums Public Health Nutrition, Fulda 2013

Die richtigen Durstlöscher

Solange Neugeborene Muttermilch oder Flaschennahrung erhalten, sind sie optimal mit Flüssigkeit versorgt. Erst wenn der dritte Beikost-Brei (Getreide-Obst-Brei) eingeführt ist, benötigt das Baby zusätzliche Flüssigkeit. Im ersten Lebensjahr gibt der Hinweis „Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ Eltern eine Orientierung, welches Mineralwasser geeignet ist. Natürliches Mineralwasser bietet aufgrund von kontinuierlichen, strengen Kontrollen eine gleichbleibend hohe Qualität. Außerdem lässt sich die Mineralwasserflasche problemlos transportieren und sorgt so auch unterwegs für eine optimale Flüssigkeitsversorgung. Unverdünnte Säfte und gezuckerte Tees sollten für den Nachwuchs nicht auf dem Trinkplan stehen.



Empfohlene Trinkmenge

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

Richtwerte für die tägliche Flüssigkeitsaufnahme durch Getränke

Alter	Flüssigkeitsmenge in ml/Tag
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, 2. Auflage, 3. aktualisierte Ausgabe 2017)

Richtiges Trinken will gelernt sein

Auch bei den Trinkgewohnheiten sind Eltern ein Vorbild für ihre Kinder: Sie sollten selbst regelmäßig und ausgewählt trinken, damit der Nachwuchs ein bewusstes 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 sie durstig sind. Außerdem sollte die Trinkflasche auch in der Schultasche nicht fehlen.



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 ablenken. Daher sollten sie zwischendurch immer wieder ans Trinken erinnert werden. Bei kleinen Kindern können Eltern mit bunten Bechern oder Flaschen den Spaß am Trinken wecken. Eine eigene Trinkflasche zum Mitnehmen, die das Kind selbst ausgesucht hat, hilft, die Trinkgewohnheiten zu verbessern.

Um die Geschmacksnerven anzuregen, können neben Mineralwasser auch ungesüßte und verdünnte Früchte- und Kräutertees angeboten werden. Kindern, die dennoch nicht gerne trinken, sollte zusätzlich wasserreiches Obst und Gemüse wie Melone, Gurke oder Tomate angeboten werden.