

# Trinken hält gesund und fit

## Was und wie viel sollten Kinder täglich trinken?

Wir Menschen bestehen etwa zu zwei Dritteln aus Flüssigkeit. Auch unser Gehirn besteht zu etwa 75 % aus Wasser. Es ist aus den Zellen unseres Körpers also gar nicht wegzudenken! Wenn es da zum Engpass kommt, geht es an die Substanz. Schon ein Verlust von fünf bis zehn Prozent des Körperwassers verursacht massive Beschwerden wie Kopfschmerzen, Benommenheit, Konzentrationsschwäche, rote Augen, trockene Schleimhäute (und damit erhöhte Anfälligkeit für Infekte), im Extrem sogar Nierenversagen. Anhaltender Flüssigkeitsmangel führt zum Tod. Er tritt ein, wenn der Körper mehr als 15 bis 20 Prozent seiner Flüssigkeit verliert. In der Regel stirbt ein Mensch nach maximal vier Tagen ohne Flüssigkeit. Wir können viel länger ohne Nahrung als ohne Wasser leben.

### EINSATZ DES ARBEITSBLATTES

#### Trinkst du genug?

Die Schüler sollen verstehen, dass ausreichendes Trinken wichtig für die Gesundheit ist. Es geht dabei sowohl um das Trinken zu den Mahlzeiten als auch das Trinken über den ganzen Tag. Das Trinkprotokoll hilft den Schülern, die aufgenommene Flüssigkeitsmenge zu dokumentieren und Defizite bewusst zu machen.

Der Flüssigkeitsbedarf von Kindern liegt im Alter von 7 bis 13 Jahren bei 1.170 ml pro Tag und im Alter von 13 bis 15 Jahren bei 1.330 ml pro Tag\*.

Die über drei Tage eingetragenen Werte können von verschiedenen Schülern vorgelesen und als Einstieg in das Unterrichtsgespräch genutzt werden.

#### Trinken ist gesund – aber was?

Ziel ist es, die unterschiedlichen Getränke so einordnen zu können, dass deutlich wird, welche Getränke zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs geeignet, bedingt geeignet und ungeeignet sind. Dabei ist vor allem der Zuckergehalt der Getränke zu beachten, da sie in die Kalorienbilanz eingehen und der Zucker als Hauptursache für Karies anzusehen ist.

Die Schüler sollen erkennen, dass nicht alle Getränke als „Dauergetränk“ geeignet sind und viele aufgrund des Zuckergehalts nur in begrenzter Menge konsumiert werden sollten. Ihre Bereitschaft, zuckerarme und zuckerfreie Getränke zu bevorzugen, soll gefördert werden.

#### 😊 Ideale Getränke sind

Kräuter- oder Früchtetee (ungesüßt oder mit wenig Zucker), Sprudelwasser oder stilles Wasser, Fruchtsaftschorle (Saft mit Wasser 1:3 verdünnt), Leitungswasser (Nachfrage beim zuständigen Wasserwerk wird empfohlen).

#### 😐 Gelegentlich verzehrt werden können

Vollmilch, Trinkjoghurt, Kakao, Fruchtmilch sind wertvolle Lebensmittel und spielen bei der gesunden Ernährung eine wichtige Rolle. Als reine Durstlöscher sind sie aber ungeeignet.

#### ☹ Vermieden werden sollten

Colagetränke wegen des Zucker- und Coffeingehalts. Viel Zucker steckt auch in Limonade, Fruchtnektar und Eistee (Kariesgefahr!) Auch Lightgetränke sind ungeeignet, da sie den Appetit anregen, der dann mit einer zusätzlichen Kalorienzufuhr gestillt wird.



Tasse  
ca. 180 ml



Becher / Pott  
ca. 250 ml



Trinkglas  
ca. 300 ml

\*Quelle:  
<http://www.trinken-im-unterricht.de/richtig-trinken/fluessigkeitsbedarf-des-koerpers.html>



### TIPP

Erfahren Sie mehr über die Initiative "Trinken im Unterricht" unter:

🌐 [www.trinken-im-unterricht.de](http://www.trinken-im-unterricht.de)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (dge) hat ein Poster zum Thema "Clever Trinken" herausgegeben. Bestellbar unter:

🌐 <http://www.dge-medianservice.de/clever-trinken-poster.html>

**Thema: Trinken hält gesund und fit**

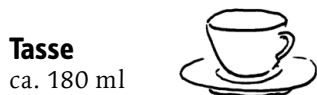
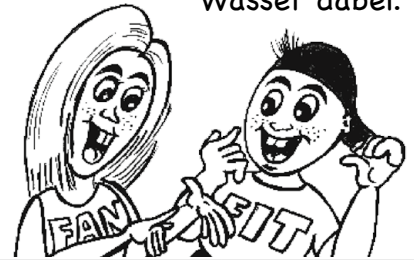
Trinkst du denn genug, Fit?

Klar, ich hab' immer 'ne Flasche Wasser dabei.

# Trinkst du genug?

Trage in die Tabelle immer einen Strich ein, wenn du eine Tasse, einen Becher oder ein Glas Flüssigkeit trinkst!

Rechne dann die Anzahl der Striche in Milliliter (ml) um und zähle die Gesamtmenge pro Tag zusammen.



	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Tasse	### = ml	### = ml	### = ml
Becher / Pott	### = ml	### = ml	### = ml
Trinkglas	### = ml	### = ml	### = ml
<b>Summe</b>	<b>= ml</b>	<b>= ml</b>	<b>= ml</b>

## Trinken ist gesund – aber was?

Welche Getränke kannst du deiner Meinung nach den ganzen Tag trinken, ohne dass du dick wirst? Denke dabei an den Zuckergehalt!

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Limonade                         | <input type="radio"/> Trinkjoghurt                   |
| <input type="radio"/> Kräutertee<br>(mit wenig Zucker) | <input type="radio"/> Fruchtee<br>(mit wenig Zucker) |
| <input type="radio"/> Fruchtsaft                       | <input type="radio"/> Kakao                          |
| <input type="radio"/> Fruchtmilch                      | <input type="radio"/> Fruchtsaftschorle              |
| <input type="radio"/> Sprudelwasser                    | <input type="radio"/> Eistee                         |
| <input type="radio"/> Colagetränke                     | <input type="radio"/> Leitungswasser                 |
| <input type="radio"/> Stilles Wasser                   | <input type="radio"/> Fruchtnektar                   |

**Bewerte so:**

- Das kann ich immer trinken, wenn ich Durst habe.
- Nicht unbegrenzt trinken. Es enthält Zucker.
- Besser vermeiden.



Das Ratgeber-Portal für eine gesunde Kindheit

Materialien für die sächsischen Schulen.

[www.kinderstube-sachsen.de](http://www.kinderstube-sachsen.de)

Eine Initiative der Sächsischen Landesapothekerkammer.