

TIPPS FÜR TRINKMUFFEL

Es ist wichtig, Kinder von Anfang an daran zu gewöhnen, regelmäßig über den Tag verteilt ausreichend zu trinken.

- Gemeinsame Trinkpausen sind hilfreich. Kinder orientieren sich gerne an den Erwachsenen.
- Lustige Trinkspiele regen zum Trinken an, z.B. „Trinkkönig des Tages“ wird, wer zuerst 5 Gläser getrunken hat.



- Bunte Getränke, Strohhalme oder Zitronenscheiben zum Aufpeppen machen das Trinken besonders interessant.

- Trinkwassersprudler sind nützliche Helfer, wenn Kinder lieber Wasser mit Kohlensäure mögen.
- Fruchtsäfte motivieren Kinder, die es etwas süßer mögen. Diese sollten jedoch hochverdünnt als Saftschorlen (1:3) gereicht werden, da sie viel Energie enthalten und somit als Durstlöscher ungeeignet sind.

KONTAKT

DLR Westerwald-Osteifel
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur
Tel.: 02602 / 9228-0

DLR Eifel
Westpark 11
54634 Bitburg
Tel.: 06561 / 9480-0

DLR Rheinpfalz
Breitenweg 71
67435 Neustadt
Tel.: 06321 / 671-0

DLR Mosel
Görresstr. 10
54470 Berncastel-Kues
Tel.: 06531 / 956-0

DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück
Rüdesheimer Str. 60-68
55545 Bad Kreuznach
Tel.: 0671 / 820-0

DLR Westpfalz (Kaiserslautern)
Neumühle 8
67728 Münchweiler/Alsenz
Tel.: 06302 / 9216-0

Vernetzungsstelle Kita- und Schulver-
pfl e g u n g Rheinland-Pfalz
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur

Internet: www.ernaehrungsberatung.rlp.de
www.kitaverpfl e g u n g.rlp.de
E-mail: ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de
kitaverpfl e g u n g@dlr.rlp.de

08/2016 Bildnachweis: DLR Westerwald-Osteifel und Edith Cleres-Thein



Rheinland-Pfalz
DIENSTLEISTUNGSZENTREN
LÄNDLICHER RAUM

RICHTIG TRINKEN IN DER KITA

Wissenswertes zum Thema Trinken



TRINKEN BEVOR DER DURST KOMMT!

Kinder haben im Vergleich zu Erwachsenen einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Ihr Körper ist wasserreicher (60 bis 70 % des Körpergewichtes) und sie scheiden über die Haut mehr Flüssigkeit aus.

Wasser dient als Lösungs- und Transportmittel von Sauerstoff und Nährstoffen im Blut und ist wichtig für die Wärmeregulation im Körper. Der Flüssigkeitsbedarf erhöht sich bei stärkerem Schwitzen, z.B. an heißen Tagen, beim Spielen und Toben oder auch in beheizten und klimatisierten Räumen.

Durst ist ein Warnsignal für einen akuten Wassermangel des Körpers und führt zu:

- Müdigkeit und Konzentrationsschwäche
- häufig auftretenden Kopfschmerzen
- Kreislaufbeschwerden und Schwindel
- hoher Belastung der Nieren
- Problemen beim Stuhlgang (Verstopfung)

Kinder im Alter von einem Jahr bis sechs Jahren haben einen täglich Flüssigkeitsbedarf von 800-950 ml Flüssigkeit über Getränke. Für die ganztägige Verweildauer in der Kita sind das mindestens 5 Gläser.



Kinder sollten jederzeit die Möglichkeit haben zu trinken, denn ausreichendes Trinken gehört zu einer vollwertigen Verpflegung.

GEEIGNETE GETRÄNKE IN DER KITA

Zum Trinken empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in ihrem „DGE-Qualitätsstandard für Tageseinrichtungen für Kinder“

- Trinkwasser aus der Leitung
- Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure
- abwechslungsreich ausgewählter ungesüßter Früchte-, Kräuter- oder Rotbuschtee, ohne Aromastoffe

Trinkwasser gehört in Deutschland zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln. Die hygienische als auch chemische Qualität ist sehr hoch. Auskunft über die Wasserqualität liefern die zuständigen Gesundheitsämter und Wasserwerke.

Auch aus ökologischen Aspekten schneidet Trinkwasser besonders gut ab. Es sprudelt direkt aus der Leitung, braucht keine Verpackung und muss nicht transportiert werden. Trinkwasser wird auch in größeren Wasserbehältern angeliefert.



TIPPS FÜR DIE PRAXIS: GEFÄSSE

- Verschließbare kleine Gießgefäße, z.B. Kannen oder Krüge mit Deckeln bevorzugen.
- Kippsichere und durchsichtige Gefäße wählen, die gut in der Kinderhand liegen und den Inhalt zeigen.
- Keine Nuckelflaschen oder Schnabeltassen verwenden. Diese können zu Fehlbildungen des Gebisses führen.

TIPPS FÜR DIE PRAXIS: HYGIENE

- Aus der Leitung nur kaltes, frisches Wasser entnehmen. Trinkwasser, das länger als vier Stunden in der Leitung steht, ablaufen lassen, bis es konstant kalt aus dem Hahn läuft.
- Kräutertees unbedingt mit sprudelnd kochendem Wasser aufgießen, weil diese unerwünschte Keime enthalten können.
- Standzeiten der Getränke über 4 Stunden vermeiden, Kannen, Krüge und Trinkgefäße regelmäßig neu befüllen.
- Die Trink- und Gießgefäße regelmäßig in der Spülmaschine reinigen und trocknen.
- Bei der Verwendung von Sodabereitern Glasflaschen bevorzugen. Aufgrund der glatten Oberfläche und hohen Temperaturbeständigkeit sind sie leichter zu reinigen. Glas- und Kunststoffflaschen sollten spülmaschinengeeignet sein.
- Wassergallonen nur in der Größe einer Tagesrationen verwenden, Zapfvorrichtungen täglich reinigen.

