

WISSEN

Trinktipps für Kinder und Jugendliche

Trinken ist wichtig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sagt, wie es richtig geht.



Wasser ist der beste Durstlöscher. Bild: Tim UR / Fotolia.com

Ausreichendes Trinken gehört zu einer vollwertigen Verpflegung. Gerade bei Sommerhitze, wenn der Flüssigkeitsbedarf steigt, ist eine entsprechende Flüssigkeitszufuhr notwendig. Wichtig ist, nicht nur zu jeder Mahlzeit ein Getränk anzubieten. Vielmehr sollten Getränke jederzeit frei zur Verfügung stehen. So kann auch zwischendurch getrunken werden. Am besten eignen sich Trink- oder Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- oder bestimmte Kräutertees.

Warum ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gerade für Kinder und Jugendliche so wichtig?



Bild: nitr / Fotolia.com

Wasser hat für unseren Körper viele wichtige Funktionen. Es dient zum Beispiel als Lösungs- und Transportmittel von Sauerstoff und Nährstoffen im Blut und ist wichtig für die Wärmeregulation im Körper. Der menschliche Körper besteht zu mehr als 50 Prozent aus Wasser.

Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr zu achten, denn sie haben im Verhältnis zu ihrer Körpergröße einen höheren Flüssigkeitsbedarf als Erwachsene.

Bei Spiel und Sport sind Heranwachsende aktiv und benötigen daher ausreichend Flüssigkeit. Gerade im Sommer, wenn die Wasserverluste durch die warmen Temperaturen und das damit bedingte Schwitzen zusätzlich steigen, ist eine ausgewogene Flüssigkeitsbilanz von besonderer Bedeutung.

Um die Körperfunktionen aufrecht zu erhalten, müssen Kinder und Jugendliche – und natürlich auch Erwachsene – in dem Maße Wasser aufnehmen, wie ihr Körper es verliert.

Der Flüssigkeitsbedarf steigt aber nicht nur bei intensiver Bewegung und durch Schwitzen generell, sondern auch bei Durchfall und Fieber, sowie in stark beheizten oder klimatisierten Räumen.

Mindestens vier Gläser Wasser pro Tag

Der größte Teil der Wasseraufnahme erfolgt direkt über Getränke. Etwa ein Drittel des Wasserbedarfs wird über feste Lebensmittel (vor allem Obst und Gemüse) und ein geringer Teil aus dem körpereigenen Stoffwechsel (Oxidationswasser) gedeckt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für alle Vier- bis Zehnjährigen eine tägliche Flüssigkeitsaufnahme von mindestens vier Gläsern und für alle Zehn- bis 15-Jährigen von mindestens fünf Gläsern Wasser oder Mineralwasser zu jeweils 0,25 Liter.

Frei zugängliche Trinkbrunnen fördern das gesunde Trinkverhalten

Mit gutem Beispiel voran geht Sachsen-Anhalt: In immer mehr Kitas und Schulen stehen dort den Mädchen und Jungen fest installierte Trinkbrunnen zur Verfügung. Trinkbrunnen fördern die Herausbildung eines gesunden Trink- bzw. Ernährungsverhaltens. Die frei zugänglichen Durstlöscher ermöglichen es den Kindern, sozusagen mitten im Spiel ihre Defizite bei der Flüssigkeitszufuhr auszugleichen.

Tipps



Bild: nitr / Fotolia.com

- Bieten Sie zu jeder Mahlzeit ein Getränk an.
- Stellen Sie Wasser und/ oder ungesüßten Früchte-/ Kräuter- oder Rotbuschtee zur freien Verfügung.
- Machen Sie Getränke interessant: Sie können durch verschiedene Tees und bunte Gläser Farbe ins Spiel bringen. Strohhalm oder Zitronenscheiben können die Getränke ebenfalls "aufpeppen".
- Als Erwachsener sollten wir Vorbild sein und ebenfalls ausreichend und regelmäßig trinken.
- Bieten Sie Trinkmuffeln öfters kleine Trinkportionen an.

Achtung: Durst tritt erst bei einem Flüssigkeitsdefizit von 0,5 bis 1 Prozent des Körpergewichts ein. Daher sollte in jedem Fall getrunken werden, bevor der Durst kommt!

LINKS

DGE-Broschüre "**Trinken in der Schule - Geeignete Durstlöscher in den Schulalltag integrieren**"

Wie ernähre ich mich und mein Kind ausgewogen? Lesen Sie hier die **10 Regeln der Ernährung**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/trinktipps-fuer-kinder-und-jugendliche/>