

Vernetzungsstelle  
Kita- und  
Schulverpflegung  
Baden-Württemberg



Sektion  
Baden-Württemberg  
der Deutschen  
Gesellschaft für  
Ernährung e.V.

## Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden- Württemberg

**Herzlich willkommen!**



Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg wird mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg finanziert.

Vernetzungsstelle  
Kita- und  
Schulverpflegung  
Baden-Württemberg



Sektion  
Baden-Württemberg  
der Deutschen  
Gesellschaft für  
Ernährung e.V.

**Ein Projekt der**



Sektion  
Baden-Württemberg der  
Deutschen Gesellschaft für  
Ernährung e.V.  
DGE-BW e.V.



## Kooperationspartner heute



STADT ESSLINGEN AM NECKAR  
Veranstaltungsreihe | April 2016

gesund.ES Leben in der Stadt



## Wasser

- ✓ Wasser ist lebensnotwendig
- ✓ der Mensch besteht zu mehr als 50 % aus Wasser





## Je jünger desto mehr Wasser...

Fetus 88%

Kind 70%

Erwachsener 60%



## Wasser.....Aufgaben

- ✓ Bestandteil aller Zellen
- ✓ Transport- und Lösungsmittel für Nährstoffe
- ✓ sorgt für gleichbleibende Körpertemperatur



### Anzeichen von unzureichender Wasserzufuhr:

- ✓ Müdigkeit
- ✓ Konzentrationsschwäche
- ✓ eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit
- ✓ Kopfschmerzen
- ✓ Neigung zu Harnwegsinfekten
- ✓ Verstopfung



### Bilanz eines Erwachsenen:

Wasseraufnahme in Liter		Wasserabgabe in Liter	
Getränke	1,4	Urin	1,4
feste Nahrung	0,9	Stuhl	0,2
Oxidationswasser	0,3	Lunge	0,5
		Haut	0,5
<b>Gesamt</b>	<b>2,6</b>	<b>Gesamt</b>	<b>2,6</b>

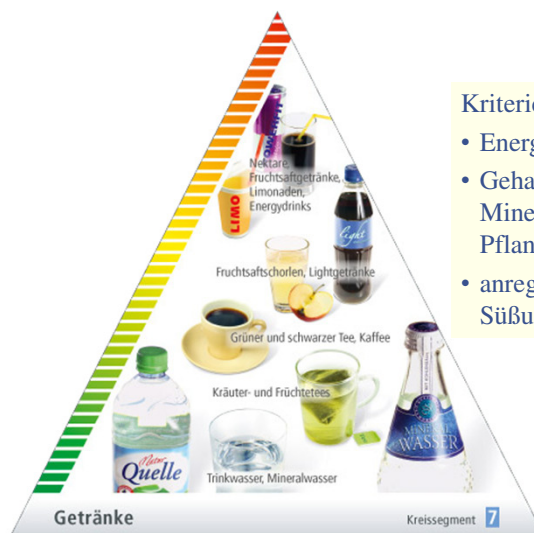


## Wasser via Getränke: die Empfehlungen der DGE

Alter	Getränke <sup>b</sup>		
	ml/Tag		
<b>Säuglinge</b>		<b>Jugendliche und Erwachsene</b>	
0 bis unter 4 Monate <sup>f</sup>	620	15 bis unter 19 Jahre	1530
4 bis unter 12 Monate	400	19 bis unter 25 Jahre	1470
<b>Kinder</b>		25 bis unter 51 Jahre	1410
1 bis unter 4 Jahre	820	51 bis unter 65 Jahre	1230
4 bis unter 7 Jahre	940	65 Jahre und älter	1310
7 bis unter 10 Jahre	970	<b>Schwangere</b>	1470
10 bis unter 13 Jahre	1170	<b>Stillende</b>	1710
13 bis unter 15 Jahre	1330		

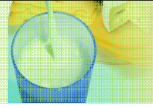


## „Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag“



### Kriterien:

- Energiegehalt
- Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen
- anregende Stoffe und/oder Süßungsmittel



## Wasser...Inhaltsstoffe

Calcium

Empfehlung  
Erwachsene:  
1000 mg/Tag

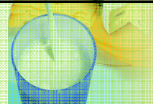
Knochen  
Zähne

Vitamin D  
Sonne

Milchprodukte  
Käse bis 1000 mg/100g

Kohl/Nüsse  
bis 200 mg/100g

Wasser  
50 bis 500 mg/Liter



## Wasser...Inhaltsstoffe

Magnesium

Empfehlung  
Erwachsene:  
350 mg/Tag

Muskelkrämpfe

Vollkorn...  
Haferflocken 140 mg/100g

Gemüse/Nüsse  
Cashew bis 250 mg/100g

Wasser  
10 bis 100 mg/Liter



## Wasser...Inhaltsstoffe

Natrium

Kochsalz  
viel zu viel

Wurst/Schinken

bis 2500 mg/100g

Pizza

bis 500 mg/100g

Wasser

20 bis 1000 mg/Liter

Empfehlung  
Erwachsene:  
1500 mg/Tag



## Wasser...Inhaltsstoffe

Kalium

Herz  
Eher wenig

Banane

bis 370 mg/100g

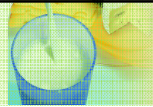
Pizza

bis 750 mg/100g

Wasser

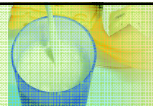
5 bis 30 mg/Liter

Empfehlung  
Erwachsene:  
4000 mg/Tag



## Wasser ist....

- in erster Linie das Beste für die Flüssigkeitsbilanz
- als Nährstofflieferant nur in Sonderfällen bedeutsam



## Wir sind für Sie da!

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung  
Baden-Württemberg

Fabrikstraße 6  
73728 Esslingen a.N.  
Tel.: 0711-230652-60  
Fax: 0711-230652-80  
[www.schulverpflegung-bw.de](http://www.schulverpflegung-bw.de)  
[www.kitaverpflegung-bw.de](http://www.kitaverpflegung-bw.de)  
[schule@dge-bw.de](mailto:schule@dge-bw.de)



Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg wird mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg finanziert.