



Trinken leicht gemacht – Empfehlungen für Kita und Schule

Katrin Eitel

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg



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



Inhalte

- Ausgewogene und bedarfsgerechte Kinderernährung
- Wie viel sollen Kinder trinken?
- Welche Getränke sind für Kinder geeignet?
- Welche Getränke sind für Kinder nicht geeignet?
- Trinken in der Kita
- Ernährungsbildung in der Kita
- Trinken in der Schule
- Praktische Ideen für den Unterricht
- Stationen

Ausgewogene und bedarfsgerechte Kinderernährung

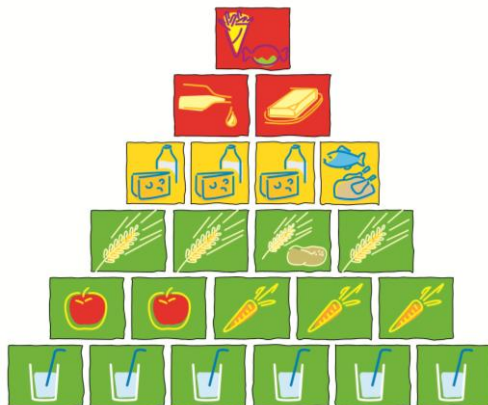
DGE-Ernährungskreis



3

Ausgewogene und bedarfsgerechte Kinderernährung

Ernährungspyramide



- 8 Lebensmittelgruppen
- Essen nach den Ampelfarben
 - grün: reichlich
 - gelb: mäßig
 - rot: sparsam
- Portionenmodell
6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1

© aid Infodienst, Idee S. Mannhardt

4

Ausgewogene und bedarfsgerechte Kinderernährung

Getränke

- vollwertige Verpflegung → ausreichendes Trinken!!!
- regelmäßige Flüssigkeitszufuhr wichtig
- Kinder und Jugendliche haben einen höheren Flüssigkeitsbedarf als Erwachsene

5

Wie viel sollen Kinder trinken?

| Alter | Flüssigkeit pro Tag |
|-----------------------|---------------------|
| 1 bis unter 4 Jahre | 820 ml |
| 4 bis unter 7 Jahre | 940 ml |
| 7 bis unter 10 Jahre | 970 ml |
| 10 bis unter 13 Jahre | 1170 ml |
| 13 bis unter 15 Jahre | 1330 ml |
| 15 bis unter 19 Jahre | 1530 ml |

D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

- Faustformel: 6 x täglich ein Glas/Becher
- In der Schule: 400 – 700 ml (5-8 Stunden Aufenthalt)
- Kinder können besser denken, wenn sie ausreichend trinken
- Leichter Wassermangel: Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sinken, Schwindel, Müdigkeit und Kopfschmerzen

6



Welche Getränke sind für Kinder geeignet?

Leitungswasser als Durstlöcher

- strengstens kontrolliert
- kann bedenkenlos getrunken werden
- von allen Fachgesellschaften empfohlen
- vor dem Trinken Wasser ablaufen lassen

Mineralwasser

- ebenfalls bestens geeignet
- mit oder ohne Kohlensäure

7



Welche Getränke sind für Kinder geeignet?

Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees

- ohne zusätzliches Aroma
- frisch mit kochendem Wasser aufbrühen
- Abwechslung

- Kinderbowle: etwas Obstsaft, Obstsnitze, Zitronenscheiben

8



Welche Getränke sind für Kinder geeignet?

Fruchtsaftchorlen

- viel Wasser und wenig Fruchtsaft
- selbst gemischt

Fruchtsäfte

- enthalten **kein** Wasser, Farb- und Konservierungsstoffe
- liefern aber in etwa genauso viel Zucker wie Limonade
- purer Saft führt bei Kleinkindern manchmal zu Durchfällen, Bauchschmerzen
- purer Saft nicht als Durstlöscher geeignet

9



Welche Getränke sind für Kinder nicht geeignet?

Fruchtnektare und Fruchtsaftgetränke

- enthalten 6 - 50% Fruchtsaft, Wasser, Zucker oder Süßungsmittel
- hoher Energiegehalt
- Aromen, Farbstoffe
- Süßigkeiten wie Limonaden, Brausen, Colagetränke und Eistee

Süßstoffhaltige Getränke

- sollten Kinder nicht trinken
- Höchstwert für Süßstoffe liegt bei ca. 1 L
- generelle Geschmacksvorliebe für gezuckerte LM

10



Welche Getränke sind für Kinder nicht geeignet?

Koffeinhaltige Getränke

- Cola-Getränke, Schwarztee, Kaffee
- Unruhe, Herzklopfen, hoher Puls, Schlafstörungen
- Eistee wird aus Schwarztee hergestellt

Alkoholische Getränke

- für Kinder absolut tabu
- gefährlich
- beeinträchtigen geistige Entwicklung
- bereits bei kleinen Mengen Neigung zum Alkoholismus

11



Trendgetränke

Smoothies:

- püriertes Obst, Gemüse
- weitere Zutaten: Milch, Joghurt, Schokolade, grüner Tee
- kalorienreich (Zucker aus den Früchten)
- gelegentlich 1 Portion Obst oder Gemüse ersetzen
- **als Durstlöcher nicht geeignet**

12

Trendgetränke

Energy-Drinks:

- schrille Namen, poppig Design
- Wasser, Zucker/Süßstoffe, Säuerungsmittel, Aromen
- Koffein, Extrudate aus Guarana, Lapacho oder Mate
- Taurin, Glucuronolacton, Creatin, L-Carnitin und L-Phenylalanin
- Farbstoffe und Vitamine
- aufputschende Wirkung: Herzrasen, Schlaflosigkeit, Schwindelanfälle
- Zusammensetzung und Werbung kritisch betrachten
- **als Durstlöcher oder Sportgetränk ungeeignet**

13

Welche Getränke sind für Kinder geeignet bzw. ungeeignet?

| geeignet | weniger geeignet | ungeeignet | verboten |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|----------|
| Leitungswasser | unverdünnte Fruchtsäfte | Schwarztee | Alkohol |
| Mineralwasser | Fruchtsaftgetränke | Bohnenkaffee | |
| Früchtetee | Fruchtnektare | Cola-Getränke | |
| Kräutertee | Limonaden | süßstoffhaltige Getränke | |
| stark verdünnte Fruchtsäfte | Brausen | Energy-Drinks | |

- Milch ist kein Getränk, allerdings ein wichtiges Lebensmittel für die Calciumversorgung!!

14



Trinken in der Kita

Empfehlungen: DGE-Qualitätsstandard und BeKi

- Möglichkeit zum Trinken in der Kita immer gegeben
- ungesüßte Getränke sind jederzeit verfügbar
- Getränkeoasen, schöner Wasserkrug
- Kindern zu jeder Mahlzeit ein Getränk anbieten
- Abwechslung: zu jedem Wochentag eine andere Teesorte
- phantasievolle Namen: Feuertee, Koboldtee
- Strohhalm
- Vorbild
- werben Sie für Wasser und ungesüßten Tee!
- feste Regelung verhindert Süßgetränke
- Kinder zu Trinkpausen ermuntern

15



Trinken in der Kita

Empfehlungen für Kleinkinder

- gleiche Getränkeauswahl
- ab dem 7. Monat können Babys aus Bechern oder Gläsern trinken lernen
- Trinklernbecher und Schnabeltassen sind nicht erforderlich
- Trinken aus Saug- und Nuckelflaschen schädigt die Zähne
- unzerbrechliche Gläser sind leichter zu greifen und stehen sicherer
- kleine Krüge zum selbst einfüllen
- nur helfen wenn nötig

16



Ernährungsbildung in der Kita



17



Ernährungsbildung in der Kita

Kinderbowle zubereiten

- Wasser, Saft, Tee mischen, Obst schnippeln

Sensorikübungen

- Leitungswasser und Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure
- Kräuter- und Früchtetees selbst hergestellt, warm oder kalt
- Wasser und Fruchtsaft gemischt in verschiedenen Mischungsverhältnissen

Wir spielen Durst

Rezepte

- Erdbeer-Lassi, Kinderpunsch



18



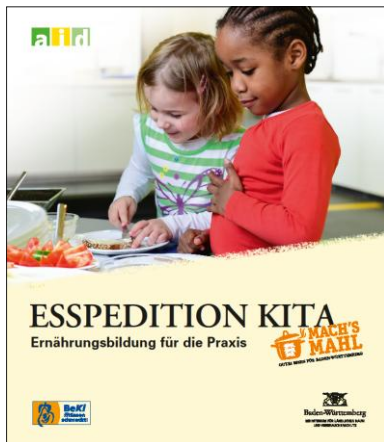
Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Baden-Württemberg



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

Ernährungsbildung in der Kita

Ordner Esspedition Kita, 8. völlig überarbeitete Auflage 2016



- Vollständige inhaltliche und grafische Überarbeitung
- Erweiterung und Aktualisierung der Inhalte
- Noch bessere Verknüpfung von Theorie und Praxis
- Einbeziehung der Kinder unter 3 Jahren

19



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Baden-Württemberg



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

Trinken in der Schule

Getränkeversorgung nach DGE-Qualitätsstandard

- Vollwertige Verpflegung → ausreichendes Trinken!!!
- Schüler sollten jederzeit die Möglichkeit haben zu trinken
- Am besten geeignet sind Trink- oder Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees
- Trinkwasser während Schulalltag kostenfrei verfügbar
 - Trinkwasserspender
 - Installation von Brunnen
 - Einrichtung von Trinckecken
- Regeln für Unterricht, Trinkpausen
- Limonaden, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Near-Water-Getränke, Eistees, Energy-Drinks und isotonische Sportgetränke werden nicht angeboten!

20



Trinken in der Schule

Trinken im Unterricht

- Trinkregeln im Klassenraum
 - Trinken im Unterricht sinnvoll zur Aufrechterhaltung der Konzentration und kognitiver Leistungsfähigkeit
 - verbindliche Trinkregeln gemeinsam mit SuS erarbeiten
 - z.B. feste Trinkpausen nach Beendigung einer Lerneinheit, nach Abschluss eines schwierigen Gedankengangs
 - Trinken in Stillarbeitsphasen, bei Klassenarbeiten, Gruppen- oder Projektarbeit, in den ersten 10 Min. erlauben
 - Einschränkungen bei Bedarf

21



Trinken in der Schule

Trinken im Unterricht

- Trinkstation im Sportunterricht
 - Vor und nach dem Sportunterricht zum Trinken ermuntern
 - Trinkmöglichkeit während des Sportunterrichts bei hoher Intensität, hoher Umgebungstemperatur
 - Trinckecke oder Trinkstation in der Sporthalle (umgedrehter Turnkasten)

22



23

Umsetzung in der Schule

Optimales Trinkangebot gemeinsam erarbeiten:

- Schulleitung, Lehrer, Träger, Eltern, Schüler, Betreiber des Schulkiosks, der Cafeteria
- Voraussetzungen überprüfen
- Verantwortung für Implementierung, Betreuung und Pflege des Angebots klären
- Strukturelle Maßnahmen mit verhaltensbezogenen Maßnahmen kombinieren

24



Praktische Ideen für den Unterricht

- Lernzirkel Getränke – BeKi
- Aktionstag „Fit und stark durch den Tag“ – BeKi
- Workshop Mach-Bar-Tour der Verbraucherzentrale, ernaehrung@vz-bw.de
- Initiative „Trinken im Unterricht“

25



Praktische Ideen für den Unterricht

- Zucker in Getränken
- Inspector Sweetsy
- süß-sauer-Trick
- Saft ist nicht gleich Saft
- Getränkebar



26



Haben Sie Fragen oder Anregungen?



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



Quellen

- www.durstspiegel.de
- www.trinkfit.de
- www.forum-trinkwasser.de
- www.beki-bw.de
- www.verbraucherzentrale-bawue.de
- www.trinken-im-unterricht.de
- www.mineralwasser.com
- www.fke-do.de
- www.dge.de

Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Baden-Württemberg



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

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit! 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
www.kitaverpflegung-bw.de
schule@dge-bw.de



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