



Trink Dich fit!

Wasser ist lebensnotwendig! Die Ernährung Ihres Kindes kann noch so ausgewogen und voll von wertvollen Vitalstoffen, sein kann, so können diese nicht wirken, wenn der Flüssigkeitsbedarf (siehe Tabelle) nicht gedeckt ist:

Alter	4 – 7 Jahre	7 - 10 Jahre	10 – 13 Jahre	13 – 15 Jahre
Empfohlene Flüssigkeitsmenge	940 ml/Tag	970 ml/Tag	1.170 ml/Tag	1.330 ml/Tag

Der Flüssigkeitsbedarf kann bei starkem Schwitzen durch Bewegung, hohen Außentemperaturen oder Fieber oder bei großen Wasserverlusten z. B. bei Durchfall und Erbrechen auf das doppelte ansteigen!

TRINKTIPPS:

- Animieren Sie Ihr Kind über den Tag verteilt zu trinken auf wenn es keinen Durst hat!
- Das Durstsignal ist ein Notsignal des Körpers. Wird es missachtet kann es zu Müdigkeit, Gereiztheit, Unkonzentriertheit, dem Absinken Ihrer Leistungskurve, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Harnwegsinfekten, Nierenfunktionsstörungen, Hautunreinheiten, vorzeitiger Hautalterung, trockener Haut und Schleimhäute wodurch Bakterien und Viren ein leichtes Spiel haben.
- Damit Ihr Kind auch unterwegs gut versorgt ist, stattdessen Sie es stets mit einem geeigneten Getränk in einer wieder befüllbaren Flasche aus Glas oder einer hochwertigen BPA- freien Kunststoffvariante aus.
- Ihr Kind sollte hauptsächlich energiefreie Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser (am besten ohne Kohlensäure) oder ungesüßte Früchte- oder Kräutertees trinken.
- 100ml Fruchtsaft am Tag sind erlaubt. Dieser sollte immer im Verhältnis 1:3 (1 teil Saft und 3 Teile Wasser) gespritzt werden.
- Achten Sie beim Einkauf mit einem Blick auf die Zutatenliste darauf, 100% reine Fruchtsäfte zu kaufen.
- Colagetränke, Limonaden, Fruchtsaftgetränke und –nektare, Fruchtmolkegetränke, Eistee, Dicksäfte oder Energy Drinks **eignen sich nicht** um den Flüssigkeitsbedarf Ihres Kindes zu decken. Sie enthalten große Mengen an Zucker, der die Wasseraufnahme im Körper verzögert, Karies, Übergewicht und Stoffwechselkrankheiten bedingen kann.
- Gegen ganz seltene Ausnahmen ist natürlich nichts ein zu wenden und sie sind meist besser als strikte Verbote.
- Lightgetränke enthalten zwar weniger Kalorien und keinen Zucker, dafür künstliche Süßstoffe, die für Kinder und Jugendliche nicht empfehlenswert sind.



- Bohnenkaffee, schwarzer Tee (z.B. in Eistee), grüner Tee, Energy Drinks sowie Cola-Getränke sind für Ihr Kind gänzlich **ungeeignet**. Sie enthalten Koffein, das in größeren Dosen zu Unruhe, Schwindel, Herz- und Pulsrasen, Erbrechen und Schlafstörungen führen kann.
- Milch, Milchmixgetränke, Joghurt drinks, Smoothies sind kleine (flüssige) Mahlzeiten und **keine Getränke**.

PRIMA GEEIGNET	WENIGER GEEIGNET	NICHT GEEIGNET
Leitungswasser	Fruchtsaft pur	Bohnenkaffee (Koffein)
Mineralwasser	Fruchtnektar	Schwarzer Tee (Koffein)
Früchte-/Kräutertee	Limonaden	Cola-Getränke (Zucker + Koffein)
Fruchtsaft g´spritzt		Eistee (aus Schwarztee) (Zucker + Koffein)
Gemüsesaft		Eistee (aus Früchtetee) (Zucker)
Malzkaffee		Energy-Drinks (Zucker + Koffein)