



Getränke – Wasser hat immer Vorrang!



Wasser ist lebenswichtig und wird im Körper als Transportmittel benötigt. Trinken wir zu wenig, wird man schnell müde, die Konzentration lässt nach und die Verdauung funktioniert schlechter.

Wieviel soll mein Kind trinken?

- ➔ 6 -7 Gläser pro Tag → 1 Glas entspricht ...
- ... ca. 125 ml bei 1-3 Jährigen
- ... ca. 200 ml bei 4-6 Jährigen

Die Menge ist abhängig von der Außentemperatur, körperlicher Aktivität, usw.



Wasser ist der ideale Durstlöcher

- ➔ Der Bedarf an Flüssigkeit wird am besten durch Wasser und ungesüßte Tees gedeckt.
- ➔ Fruchtsäfte sollten nur selten getrunken werden. Wichtig: mit viel Wasser verdünnen (1 Teil Saft – 3 bis 5 Teile Wasser).
- ➔ Koffein- und süßstoffhaltige Getränke wie Eistee, Grüntee, Schwarztee, Cola, Energy Drinks sind für Kinder nicht geeignet.
- ➔ Limonaden, Fruchtnektare, Sirupe, ... sind generell ungeeignet, da sie viel Zucker enthalten und Übergewicht und Karies begünstigen. Vorsicht: 1 Glas Limonade enthält ca. 7 Würfelzucker!



- Gehen Sie selbst mit gutem Beispiel voran und trinken Sie regelmäßig ein Glas Wasser!
- Eine passende Trinkflasche ist bei Ausflügen Ihr ständiger Begleiter!
- Planen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind auch während intensiver Spielphasen eine Trinkpause ein!

Getränkertipps

- ➔ Wasser mit Geschmack: Wasser mit Früchten oder Kräutern versetzen, etwas durchziehen lassen und genießen, z.B. Zitronen- oder Orangenscheiben, Beeren, Zitronenverbene, Melisse usw.
- ➔ Wasser mit schönen Steinen in einen durchsichtigen Krug füllen.
- ➔ Auch ungesüßte oder leicht gesüßte Früchte- oder Kräutertees können eine lecker Abwechslung zum Wasser sein.
- ➔ Weitere Infos unter: <https://www.sipcan.at/getraenkeliste>



Schon probiert?

Apfel-Zimt-Tee
Einfach Apfelschalen mit Zimt bestreuen und mit heißem Wasser überbrühen.