

Empfohlene Getränke sind demnach:

- Leitungswasser
- Mineralwasser mit wenig oder ohne Kohlensäure
- Ungesüßte, mit Teebeutel oder Teesieb aufgebrühte Früchte- oder Kräutertees
- Fruchtsaftschorlen mit einem Mischungsverhältnis 3 Teile Wasser – 1 Teil Saft

Bieten Sie den Kindern oft ungesüßte Getränke in sauberen Bechern oder Gläsern an. Animieren Sie Ihre Kinder auf spielerische Art immer wieder zum Trinken.

Anmerkungen zur Zahngesundheit

- Dauernuckeln (durch Saugerflaschen oder moderne Trinkflaschen für unterwegs) ist zahnschädigend.
- Säurehaltige und zuckerhaltige Getränke (Limonaden, Eistee, Fruchtsäfte...) greifen den Zahnschmelz zusätzlich an und wirken kariesfördernd.
- Zahnfehlstellungen werden durch Dauernuckeln begünstigt.

Ansprechpartner

StädteRegion Aachen

Dezernat für Schule, Gesundheit, Sicherheit und Ordnung
Gesundheitsamt

Trierer Straße 1
52078 Aachen

Tel. 0241 - 51 98 - 5310 | Fax 0241 - 51 98 - 5395
gesundheitsamt@staedteregion-aachen.de
www.staedteregion-aachen.de/gesundheitsamt

Damit Zukunft passiert.
www.staedteregion-aachen.de

Trinkempfehlung



Gesundheitsamt



Warum eine Trinkempfehlung?

Kleinkinder und Kindergartenkinder sollten pro Tag etwa 0,8 bis 1 Liter trinken, bei viel Bewegung oder im Sommer sogar noch mehr.

Tatsächlich aber trinken die meisten Kinder nur etwa die Hälfte.

Wasser ist lebensnotwendig. Der Körper braucht es dringend, um leistungsfähig zu sein. Auch unser Gehirn kann nur gut arbeiten, wenn wir genug trinken.

Getränke sollen möglichst keine Kalorien enthalten, denn der hohe Verbrauch von Softdrinks und unverdünnten Säften ist ein Grund für Übergewicht und Karies.

Wasser

- *ist der bestmögliche Durstlöscher.*
- Leitungswasser, das länger als 4 Stunden in der Leitung gestanden hat, sollte man laufen lassen, bis es merklich kühler aus der Leitung kommt.

Früchtetees oder Kräutertees

- *sind gut zu empfehlen*, wenn sie mit Teebeuteln oder Teesieb frisch aufgebrüht und ungesüßt angeboten werden.
- sollten nicht mit künstlichen Aromen versehen sein.

Fruchtsäfte

- *sollten als Saftschorlen in einem Mischungsverhältnis von 3 zu 1 (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) zum Trinken angeboten werden.*
- enthalten viel fruchteigenen Zucker.
- sollten möglichst keine Zusätze enthalten – nur 100% Saft.

Milch

- *sollte nicht als Durstlöscher, sondern als flüssige Nahrung angesehen werden*, da Milch einen hohen Nährwert und viele Kalorien hat.
- sollte mit einem Fettgehalt von 1,5 % angeboten werden.
- Rohmilch ist wegen möglicher Keimbelastung zur Kinderernährung ungeeignet.

Fruchtnektare

- *sind nicht zu empfehlen.*
- enthalten nur 6-50 % Fruchtsaft, der Rest wird mit Wasser und Zucker aufgefüllt. (z. B. Trinktütchen)

Süßstoffhaltige Getränke

- *sollten Kinder nicht trinken.*
- haben einen angegebenen Höchstwert für Süßstoffe, der bei Kindern schnell überschritten ist.
- trainieren und festigen süße Geschmacksvorlieben bei Kindern.

Fruchtsaftgetränke und Limonaden

- *sind nicht zu empfehlen.*
- enthalten nur ca. 3 % Saftanteil.
- haben oft Zusatzstoffe wie Aromen, Farbstoffe und Säuerungsmittel.
- enthalten viele Kalorien aus zugesetztem Zucker.

Koffeinhaltige Getränke

(z. B. Cola, Eistee, Schwarztee, Matetee und Kaffee)

- *sind für Kinder nicht geeignet.*
- können bei Kindern zu Unruhe, Herzklopfen, hohem Puls und Schlafstörungen führen.
- enthalten als Softdrink viele Kalorien aus zugesetztem Zucker.

Alkoholische Getränke

- *sind für Kinder tabu.*
- beeinträchtigen die geistige und körperliche Entwicklung nachhaltig negativ.