

Die Rolle von Wasser bei der gesunden Ernährung

Wasser ist wichtig, damit ihr Kind gesund aufwachsen kann. Wir erläutern warum und geben Tipps für Ihren Familien-Alltag.

- In diesem Flyer fassen wir zusammen, was Expert*innen in Bezug auf die Ernährung von Kindern empfehlen.
- Dann zeigen wir Ihnen, wie Sie diese Empfehlungen ganz einfach umsetzen können.
- Und schließlich geben wir Antwort auf einige häufige Fragen.



© Rechteinhaber



Wir haben auch ein Video erstellt, bei dem all die süßen Tiere, die Sie hier sehen, die Hauptrolle spielen. Sie können sich das Video ansehen unter:

www.diabetesde.org/wasser



© Rechteinhaber

Schlaue Tiere trinken Wasser. Und du?

Die Kampagne „Wasser ist der besten Durstlöscher“ wird durchgeführt von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Lions Deutschland in Kooperation mit Klasse2000.



Lions Deutschland



Mit freundlicher Unterstützung von:



Kontaktdaten

diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel. 030 201 677-0
E-Mail: info@diabetesde.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de



© Rechteinhaber

Wasser ist die Basis

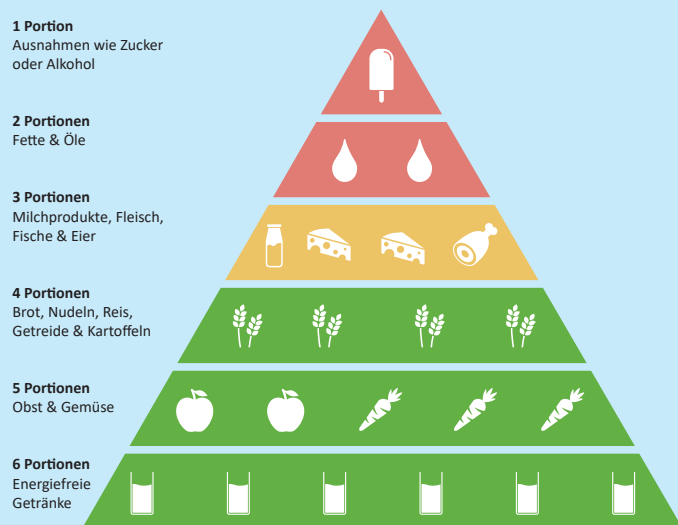
Die Expert*innen des Bundeszentrums für Ernährung haben die Ernährungspyramide entwickelt, um anschaulich zu zeigen, wie eine gute Ernährung aussehen kann:

- Jedes Symbol steht für eine ganze Gruppe an Lebensmitteln, z.B. die Möhre für Gemüse, die Ähre für Brot, Getreide und Beilagen.
- Jeder Baustein steht für eine Portion. Eine Portion ist jeweils ungefähr „eine Handvoll“, also z.B. ein Apfel oder ein Glas.
- Die Ampelfarben grün, gelb, rot geben eine Orientierung, von welchen Lebensmitteln man viel (grün), etwas (gelb) und wenig (rot) essen sollte.

Wasser bildet die Basis dieser Pyramide. Das symbolisiert die wichtige Bedeutung für unseren Körper.

Erwachsene sollten mind. 1,5 l Wasser / Tag zu sich nehmen.

Kinder brauchen je nach Alter etwas weniger: Bei Grundschulkindern rechnet man rund 1 l / Tag – in Abhängigkeit von der körperlichen Aktivität.



© Rechteinhaber

Warum Wasser?

Wasser ist der beste Durstlöcher. Es gibt viele gute Gründe, Wasser zu trinken:

- Wasser ist sehr preiswert und in Deutschland so gut wie immer verfügbar.
- Die Qualität von Leitungswasser ist hierzulande hervorragend – kaum ein Lebensmittel wird so streng überwacht wie Wasser
- Wassertrinken schont das Klima und die Umwelt – UND ist gesund!

Im Gegensatz zu Wasser enthalten süße Getränke wie Limo oder Cola, aber auch Saft und Energy-Drinks sehr viel Zucker.

Das ist nicht nur schädlich für die Zähne. Ihr Kind nimmt so auch viele Kalorien zu sich, oft ohne es wirklich zu merken. Diese sogenannten „leeren Kalorien“ sättigen nicht, im Gegenteil, sie rufen ein Hungergefühl hervor. Regelmäßig gesüßte Getränke zu trinken, erhöht zudem das Risiko, später Krankheiten wie Typ-2-Diabetes zu bekommen.

Einige häufige Fragen zum Thema Wassertrinken

Wie schaffe ich es, dass mein Kind ausreichend Wasser trinkt?

Es hilft oft schon, wenn das Wasser immer verfügbar ist. Also beim Essen ein Glas auf den Tisch stellen oder unterwegs eine wiederauffüllbare Flasche mitnehmen.

Wenn Ihr Kind Wasser pur nicht mag, können Sie versuchen, es geschmacklich aufzupeppen. Geben Sie z.B. ein paar Scheiben Zitronen oder Orangen oder ein paar Blätter Minze in die Wasserflasche. Oder Sie kochen Kräuter- oder Früchte-tee ohne Zucker, den Ihr Kind heiß oder kalt trinken kann.

Mein Kind trinkt kein Wasser, es mag es einfach nicht. Was kann ich tun?

Darf es jetzt gar keine Cola oder Limo mehr sein?

Ab und zu Süßgetränke ist schon nach wie vor erlaubt. Betrachten Sie die Limo oder Cola aber eher als Süßigkeit, die Ihr Kind nur in kleinen Mengen genießen sollte.

Light-Produkte sind zwar kalorienarm, aber trotzdem oft sehr süß. Das ist ungünstig, denn so gewöhnt sich Ihr Kind an den süßen Geschmack. Außerdem ist noch unklar, ob diese Getränke langfristig weitere negative Auswirkungen auf den Magen-Darm-Trakt haben.

Und was ist mit „light“ oder „zero“?