

## Verhaltens- und Verhältnisprävention:

Die hier dargestellten Materialien entstammen der Unterrichtsreihe ‚Wasser‘, die in der Dortmunder trinkfit Studie entwickelt und in Grundschulen eingesetzt wurde (die vollständige Unterrichtsreihe kann kostenpflichtig online unter [www.trinkfit-mach-mit.de](http://www.trinkfit-mach-mit.de) bestellt werden).

In der trinkfit Studie wurde der klassische Ansatz der Verhaltensprävention durch Wissensvermittlung in neuartiger Weise mit der Verhältnisprävention durch Verbesserung der Umfeldbedingungen kombiniert, in diesem Fall durch den Einsatz leitungsgebundener Trinkwasserspender. So konnte der Trinkwasserverzehr der Kinder gesteigert und das Risiko für die Entstehung von Übergewicht vermindert werden.

Das Thema Wasser kann selbstverständlich auch unabhängig von dem Vorhandensein eines Wasserspenders in der Schule behandelt werden. Denn Trinkwasser kann auch für Kinder auf andere Weise attraktiver werden, zum Beispiel in einer bunten Karaffe gereicht.

@BrianAJackson/iStock





# Sachinformation zu **Wasser und Trinken**

## Warum ist Trinken wichtig?

Wasser ist für den Organismus das wichtigste Lebensmittel und der wichtigste Nährstoff. Wasser erfüllt lebenswichtige Aufgaben im Körper wie zum Beispiel die Regulation der Körpertemperatur, den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen im Blut und den Abtransport von Stoffwechselprodukten über den Urin.

Kinder haben bezogen auf ihr Körpergewicht einen erhöhten Wasserbedarf. Mehr als die Hälfte der Kinder in Deutschland erreicht die empfohlenen Richtwerte für die Wasserzufuhr nicht.

Je früher Kinder an ein richtiges Trinkverhalten herangeführt werden, umso größer sind die Chancen, dass dieses Verhalten zur Gewohnheit wird und auch im Jugendlichen- und Erwachsenenalter dieses richtige Trinkverhalten beibehalten wird.

## Was sollte getrunken werden?

Das beste Getränk ist Wasser – als Trinkwasser aus der Leitung oder Mineralwasser.

Trinkwasser ist in Deutschland unbegrenzt und in hoher Qualität verfügbar. Kein anderes Lebensmittel in Deutschland unterliegt so vielen Kontrollen wie das Trinkwasser.

Es ist für die Gesundheit ohne Bedeutung, ob das Wasser gesprudelt oder still getrunken wird. Weitere empfehlenswerte Getränke sind ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee.

Energiehaltige Getränke wie Säfte, Limonaden oder Eistee sind nicht empfehlenswert und sollten selten getrunken werden. Ein hoher Verzehr kann die Entstehung von Übergewicht und Karies fördern.

Milch ist kein Durstlöcher. Milch ist ein wichtiges Lebensmittel und liefert Energie und Nährstoffe.

## Wie viel sollten Kinder trinken?

Es sollte mindestens soviel getrunken werden, dass die Wasserbilanz ausgeglichen ist. Übersteigt die Wasserabgabe über Atemluft, Haut, Urin und Stuhl die Wasseraufnahme über Getränke und feste Nahrung, so ist die Wasserbilanz negativ und der Körper ist nicht ausreichend mit Wasser versorgt.

Richtwerte für die tägliche Menge an Getränken stehen aus dem entwickelten Konzept der Optimalen Mischkost des Forschungsdepartments Kinderernährung für Kinder und Jugendliche zur Verfügung.

**Tabelle 1: Altersgemäße Richtwerte für Trinkmengen pro Tag**

Alter	ml pro Tag
1-3 Jahre	700
4-6 Jahre	800
7-9 Jahre	900
10-12 Jahre	1000

Quelle: FKE, 2017

#### **Anmerkungen zu den Trinkmengen:**

- Die Richtwerte sind als Anhaltswerte zu verstehen und dienen als Orientierungshilfe.
- Kinder sollten nicht erst trinken, wenn sie durstig sind, weil sie das Durstgefühl oftmals erst spät wahrnehmen.
- Bei hohen Außentemperaturen und/oder starkem Schwitzen durch sportliche Aktivität kann der Bedarf an Flüssigkeit höher sein.
- Zusätzlich nehmen die Kinder noch Wasser über die feste Nahrung auf. Bezogen auf die Gesamtwasserzufuhr beträgt die Menge an Wasser, die über feste Nahrung aufgenommen wird, etwa ein Drittel.

#### **Wie viel sollten Kinder in der Schule trinken?**

Die Trinkmenge in der Schule ist abhängig von der Betreuungsdauer. Als Faustregel kann gelten: die Hälfte der täglich empfohlenen Menge am Vormittag und die zweite Hälfte am Nachmittag. In jedem Fall sollten Kinder und Eltern darauf aufmerksam gemacht werden, auch zu Hause ausreichend zu trinken.

#### **Wann sollte getrunken werden?**

Es gibt keine starren Vorschriften, wann getrunken werden soll. Um zu gewährleisten, dass der Körper konstant mit Flüssigkeit versorgt wird, können als praktische Empfehlungen gelten:

- Zu allen Mahlzeiten
- Regelmäßig über den Tag verteilt
- Vor, während und nach sportlicher Betätigung und intensivem Spielen
- Bei warmen Außentemperaturen, weil Kinder dann vermehrt schwitzen
- In der Schulpause

#### **Wie kann das Trinken in den Schulalltag integriert werden?**

Gemeinsame Trinkpausen können dabei helfen, dass das Trinken nicht in Vergessenheit gerät, z.B.

- Trinken, bevor die Kinder in die Schulpause gehen.
- Trinken, bevor die Schulstunde beginnt.
- Trinken, bevor mit dem Essen begonnen wird und bevor die Kinder vom Esstisch aufstehen
- Trinkpausen während der Sportstunde

#### **Wie kann das Trinken bei den Kindern zur Gewohnheit werden?**

Kinder spüren oft zu spät, dass ihr Körper Flüssigkeit benötigt und sie etwas trinken sollten. Wenn das Durstgefühl schon vorhanden ist, ist das meist ein Signal des Körpers, dass ihm schon Flüssigkeit fehlt. Dies sollte nach Möglichkeit vermieden werden.

- Getränke sollten stets verfügbar für die Kinder bereit stehen.
- Fachkräfte üben eine Vorbildfunktion aus und sollten deshalb vor den Augen der Kinder regelmäßig Wasser trinken.
- Ein Wasserspender mit freiem Zugang für alle ist spannend und bringt Spaß.

### Was kann das Wassertrinken attraktiver machen?

Die trinkfit-Studie<sup>2</sup> hat gezeigt, dass leitungsgebundene Trinkwasserspender effektiv sind, um den Wasserkonsum bei Kindern zu erhöhen und der Entstehung von Übergewicht vorzubeugen.

Leitungsgebundene Wasserspender haben den Vorteil, dass Wasser unbegrenzt und leicht zugänglich ist. Es kann je nach Gerät gesprudelt oder ungesprudelt Wasser gewählt werden.

Falls es noch keinen Wasserspender in einer Schule gibt, sollte das Thema angesprochen und gegebenenfalls nach einem Sponsor für die Anschaffung gesucht werden. Als Argument pro Wasserspender können die anfallenden Kosten für die Beschaffung von Mineralwasser gegenübergestellt werden.

Eigene Trinkflaschen oder eigene bunte Trinkbecher mit Symbolen zur Wiedererkennung motivieren die Kinder zusätzlich zum Trinken.

Die anfängliche Euphorie nach dem Aufstellen der Wasserspender und Freude am Trinken kann durch sogenannte Trinkprotokolle und Trinkposter aufrechterhalten werden. Mit Hilfe von Trinkprotokollen kann die Trinkmenge der Kinder visualisiert werden). Ein Poster im Klassenzimmer, in dem die Trinkmenge der Gruppe über einen längeren Zeitraum aufgetragen wird, hält das Thema aufrecht.

Das Thema Wasser kann auch unabhängig von dem Vorhandensein eines Wasserspenders in der Schule aufgegriffen werden und durch Spiele und Lieder für die Kinder an Attraktivität gewinnen.



@vortritt/photocase