



Wie viel Flüssigkeit brauchen Kinder?

Alter in Jahren	Empfohlenen Trinkmenge	umgerechnet in Gläsern
1 bis 3	600 bis 700 ml	6 kleine Gläser
4 bis 6	750 ml	6 kleine Gläser
7 bis 9	850 ml	6 mittelgroße Gläser
10 bis 12	950 ml	6 mittelgroße Gläser
13 bis 14	1000 ml (w) 1200 ml (m)	6 große Gläser

Welche Getränke?

- Am besten eignet sich **Wasser** (Leitungswasser oder Mineralwasser).
- Alternativ darf es ab und zu auch einmal eine **Fruchtsaftschorle mit viel Wasser** sein (1:4 verdünnt) oder **ungesüßter Früchte- oder Kräutertee**.

Was tun, damit Kinder genug trinken?

- Stellen Sie zu jeder Mahlzeit und zwischendurch Wasser und andere geeignete Getränke in Griffweite bereit.
- Führen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind feste Trinkzeiten ein.
- Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder Wasser an, v. a. dann, wenn es sehr durstig ist
- Ermuntern Sie Ihr Kind zum Trinken, ggf. mit unserem „Wochenplan Trinken“ zum Downloaden. Auch kann ein besonderer Becher oder ein Strohhalm das Trinken interessanter machen.
- Setzen Sie sich dafür ein, dass Ihr Kind auch während des Unterrichts trinken darf (z. B. als feste gemeinsame Trinkzeit für alle Kinder der Klasse).

Wichtig zu wissen!

- Fruchtsäfte zählen nicht zu den geeigneten Getränken. Sie liefern eine Menge (Frucht)Zucker und zu viele Kalorien, um zum Durstlöschen geeignet zu sein. Auch Instanttee, Eistee und Limonade enthalten viel Zucker und sind daher nicht geeignet.
- Wenn Saft pur, dann höchstens ein Glas am Tag (verteilt auf mehrere Fruchtsaftschorlen oder als Alternative für eine Portion Obst und Gemüse).
- Milch zählt ebenfalls nicht zu den Getränken und eignet sich nicht zum Durstlöschen. Sie ist ein wichtiges Lebensmittel (v. a. für die Versorgung mit Calcium und damit für stabile Knochen und gesunde Zähne).
- Dauernuckeln und die „Flasche zum Einschlafen“ sollen unbedingt vermieden werden, da so ein hohes Risiko für Zahnschäden besteht.
- Der Flüssigkeitsbedarf erhöht sich bei körperlicher Aktivität, an heißen Sommertagen oder bei Fieber.
- Ihr Kind wird so trinken, wie Sie es vorleben. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!

Weiterführende Literatur und Quellenangabe

„Das beste Essen für Kinder - Empfehlungen für die Ernährung von Kindern“ (Bundeszentrum für Ernährung, 4. Aufl., 2018)

„Was Kleinkinder brauchen“ (aid Infodienst, 2015)

„Das beste Essen für Kleinkinder - Empfehlungen für die Ernährung von 1-3-Jährigen“ (Bundeszentrum für Ernährung, 5. Aufl., 2018)

www.gesund-ins-leben.de

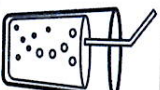
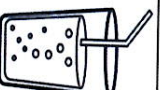




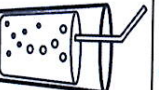
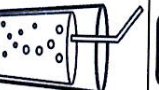
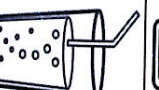
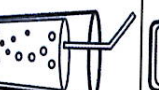
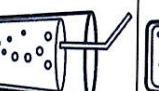

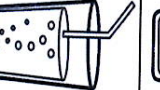
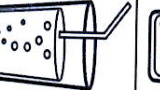
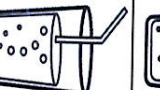
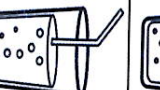
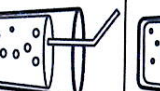

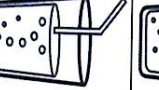
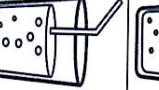
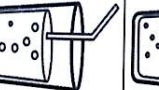

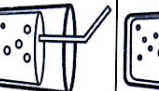

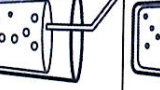


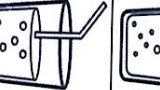
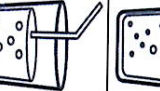
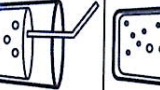



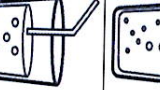

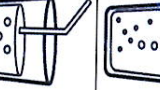
App: „Baby und Essen“

www.bzfe.de

App: „Kind und Essen“

www.ble-medien-service.de

Gutes Gelingen wünscht Ihr Praxisteam Dr. Oliver Hundt und Dr. Julia Kaethner

	1. Glas	2. Glas	3. Glas	4. Glas	5. Glas	6. Glas
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag	