



## Auch in der KiTa das Richtige trinken

*Mit ein bis drei Jahren gehen viele Kinder in eine Tagesstätte. Das Forum Trinkwasser gibt Tipps, was Kleinkinder dort am besten trinken sollten.*

(Mynewsdesk) Frankfurt am Main, Oktober 2014 ? Im September berichtete der SPIEGEL über die außerordentlich gute Qualität des deutschen Trinkwassers (?Testsieger aus dem Hahn?, Nr. 39/2014). Das Wasser aus der Leitung stünde Mineralwasser aus der Flasche nicht nur qualitativ in Nichts nach ? häufig sogar im Gegenteil ? auch aus ökologischen Aspekten sei Trinkwasser vorzuziehen. Denn es sprudelt direkt aus der Leitung, braucht keine Verpackung und muss nicht per LKW transportiert werden. Dennoch sind sich besonders Eltern von Kleinkindern häufig unsicher, was die richtige Getränkewahl angeht. Geht das Kind in die Kindertagesstätte, steht es nicht mehr ? oder nur noch bedingt ? in ihrer Entscheidung, was die Kleinen trinken.

Das Forum Trinkwasser hat Dr. Lars Libuda vom Forschungsinstitut für Kin-derernährung (FKE) gefragt, was Kleinkinder am besten trinken sollten: ?Das FKE empfiehlt als Durstlöscher Wasser, also Mineral- oder Trinkwasser.? Trinkwasser aus der Leitung trinken ist auch für die Kleinsten in der KiTa kein Problem, denn die meisten Einrichtungen haben es beim zuständigen Gesundheitsamt, den Wasserwerken oder in einem Analyselabor vorab testen lassen.

?Je mehr Zeit das Kind in der KiTa verbringt, desto wichtiger ist es, was es zu trinken gibt?, so Libuda weiter. ?Eltern sollten sich bei den Verantwortlichen der KiTa im Vorfeld informieren, wie und vor allem was die Kinder den Tag über trinken?, rät er.

Folgende Fragen sollten Eltern den ErzieherInnen im Vorfeld stellen:\* Welche Getränke bieten Sie den Kindern an?

\* Haben die Kinder jederzeit die Möglichkeit, etwas zu trinken?

\* (Wie) stellen Sie sicher, dass die Kinder wirklich ausreichend trinken?Ä Werden z.B. aktiv Getränke angeboten?

Ausreichend und zu jeder Mahlzeit etwas trinkenDas FKE empfiehlt in der Optimierte Mischkost, dass Kinder im Alter von ein bis drei Jahren täglich etwa 600 bis 700 Milliliter trinken sollen.\* Kinder müssen stets die Möglichkeit haben, ihren Durst zu stillen. ?Getränke sollten immer in Reichweite stehen, aber auch aktiv angeboten werden?, so Libuda. Wichtig sei, sie von Anfang an daran zu gewöhnen, regelmäßig über den Tag verteilt und ausreichend zu trinken. ?Das heißt: Zu jeder Mahlzeit gibt es ein Getränk.? So lernen sie, dass Trinken zum Essen immer dazu gehört.Möglichst keine oder wenige Kalorien trinken?Getränke für Kinder sollten nach Möglichkeit kalorienfrei sein, also keinen Zucker enthalten. Trinkwasser aus der Leitung ist das beste, am strengsten kontrollierte Lebensmittel und seine Qualität ist überall in Deutschland hoch.? Fruchtsaftgetränke und Nektare enthalten Zucker und sind nicht zum Durstlöschchen geeignet. Das gleiche gilt für Limonaden. Milch ist ein wichtiger Bestandteil der Kinderernährung. Aufgrund des Energiegehaltes (Kalorien) sollte Milch aber nicht als Durstlöscher genutzt werden. Von reinen Fruchtsäften rät Libuda ebenfalls eher ab, sie enthalten je nach Frucht bis zu zehn Prozent fruchteigenen Zucker. ?Ab und zu können Fruchtsäfte als Schorlen getrunken werden: Verdünnen Sie dazu einen Anteil Saft mit mindestens zwei Teilen Wasser.?Mein Kind mag kein Wasser pur ? was nun?Falls ein Kind lieber Sprudel trinkt, kann Trinkwasser mit einem Sprudelgerät mit Kohlensäure versetzt werden. Das spart Kisten schleppen und es ist immer verfügbar. Oder variieren Sie und bieten den Kindern ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees an. Auch frische Himbeeren oder Minzblätter kommen bei den Kleinen gut an und machen aus schlichtem Wasser einen bunten Drink.

Trinkwasserbericht bestätigt: Deutsches Trinkwasser ist sehr gutDie Qualität von Trinkwasser ist sehr gut, wie das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und das Umweltbundesamt (UBA) in ihrem Trinkwasserbericht 2012 bestätigen. 99 Prozent aller Trinkwasserproben aus dem Berichtszeitraum 2008 bis 2010 erfüllten die strengen gesetzlichen mikrobiologischen und chemischen Qualitätsanforderungen, die in der Trinkwasserverordnung festgeschrieben sind.

\*Die Optimierte Mischkost ist ein wissenschaftlich begründetes, praktisch formuliertes Konzept für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen im Alter von 1?18 Jahren. Es wurde vom FKE Anfang der 1990er Jahre entwickelt und seitdem immer wieder an neue wissenschaftliche Erkenntnisse angepasst.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/ksuxcz>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/auch-in-der-kita-das-richtige-trinken-69815>

=== Auch in der KiTa das Richtige trinken (Bild) ===

Häufig schon sehr früh mit ein bis drei Jahren gehen Kinder in eine Tagesstätte. Im Vorfeld sollten sich Eltern mit den Erzieherinnen und Erziehern nicht nur über das Speisenangebot, sondern auch über die Getränkewahl unterhalten. Denn je mehr Zeit das Kind in der KiTa verbringt, desto wichtiger ist es, was es zu trinken gibt: Das Forum Trinkwasser hat Dr. Lars Libuda vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) gefragt, was Kleinkinder am besten trinken sollten und mit ihm eine Checkliste mit den wichtigsten zu klärenden Fragen erstellt.

Shortlink:

<http://shortpr.com/etq6zk>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/auch-in-der-kita-das-richtige-trinken>

## Pressekontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens  
Postfach 700842  
60558 Frankfurt am Main

[info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de)

## **Firmenkontakt**

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens  
Postfach 700842  
60558 Frankfurt am Main

[forum-trinkwasser.de](http://forum-trinkwasser.de)  
[info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de)

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) und auf Facebook [www.facebook.com/trinkwasser.geniessen](http://www.facebook.com/trinkwasser.geniessen). Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de) das passende Angebot.