



## Kein Durst in der Schule

*Forum Trinkwasser und Sarah Wiener Stiftung empfehlen Trinkwasser als gesunden Durstlöscher zum Tag der gesunden Ernährung.*

(ddp direct) Frankfurt am Main, Februar 2013 ? Wir essen und trinken jeden Tag und unsere Ernährung spielt eine wichtige Rolle in unserem Alltag ? ob bewusst oder unbewusst. Um diesem Thema noch mehr Gewicht zu geben, veranstaltet der Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) einmal im Jahr den ?Tag der gesunden Ernährung?. Dieses Jahr, am 7. März, lautet das Motto: ?Essen und Trinken in Schule und KiTa?. Ein Thema, dem sich auch die Sarah Wiener Stiftung und ihr Partner das Forum Trinkwasser gemeinsam widmen. Sie setzen sich dafür ein, dass die Wertschätzung für Trinkwasser aus der Leitung als gesundes Naturprodukt gestärkt wird. Denn oft trinken Kinder und Jugendliche zu süß, zu selten und zu wenig. ?In unseren wöchentlichen Koch- und Ernährungskursen, die wir als Sarah Wiener Stiftung seit 2008 in KiTas, Schulen und Jugendeinrichtungen initiieren und durchführen, lernen Kinder und Jugendliche ganz praktisch, wie man gesunde Gerichte selbst zubereitet und welche Getränke sich am besten zum Durstlöschchen eignen?, erklärt Sarah Wiener, die die Stiftung gegründet hat.

Dass durstige Kinder und Jugendliche sich schlechter konzentrieren können, zeigen Studienergebnisse\* des Forum Trinkwasser. Warum zu wenig getrunken wird, hat oftmals damit zu tun, dass entweder das Durstempfinden bei Kindern zu schwach ausgebildet ist oder sie es einfach vergessen. Ein sehr guter Durstlöscher ist Trinkwasser, da es stets in hervorragender Qualität verfügbar ist. Das Wasser aus dem Hahn bietet einen weiteren Vorteil: Es muss nicht literweise in die Schule getragen werden. Eine leichte, wiederauffüllbare Trinkflasche im Schulranzen genügt. In der Schule angekommen, lässt sich diese beliebig oft mit frischem Wasser füllen. Trinkwasser wird auch vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund "als das am besten geeignete Getränk" empfohlen.

Wichtige Tipps zu ausreichenden Trinken für Kinder

Kindern von klein auf zu jeder Mahlzeit ein geeignetes Getränk anbieten (Trinkwasser, pur oder aufgesprudelt, Saftschorlen, Früchte- oder Kräutertees und Mineralwasser ? sind besonders geeignete Durstlöscher).Getränke zuhause ständig verfügbar haben.Kinder im Alter von sechs bis 13 Jahren sollten circa einen Liter Flüssigkeit pro Tag trinken, ab 13 bis 19 Jahren circa 1,5 Liter.Besonders an heißen Tagen Kinder zum Trinken animieren. Durch Anstrengung und Hitze kann der tägliche Wasserbedarf das Drei- bis Vierfache dieser Mengen erreichen.In Schulen frei zugängliche Wasserspender installieren, und das Trinken während des Unterrichts ? insbesondere während längerer Klassenarbeiten ? erlauben.Ausreichendes Trinken insbesondere auch im Sportunterricht thematisieren und ?Irrtümer? ausräumen.Während der Autofahrt in die Sommerferien und bei Reisen in heiße Klimazonen sollten Eltern bewusst darauf achten, dass ihre Kinder viel trinken und sie immer wieder dazu ermuntern.\* Studie ?Trinken und Leistungsfähigkeit in der Schule? von Prof. Dr. oec. troph. Helmut Heseker, Fachgruppe Ernährung und Verbraucherbildung und Prof. Dr. med. Michael Weiß, Sportmedizinisches Institut Universität Paderborn im Auftrag des Forum Trinkwasser e.V., 2002

-Ende-

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/yz6soj>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/kein-durst-in-der-schule-42945>

=== Trinken in der Schule (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/yewqj3>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/trinken-in-der-schule>

## Pressekontakt

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

Frau Julia Carstens  
Postfach 700842  
60558 Frankfurt

[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

[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. Seit dem Jahr 2010 kooperiert das Forum Trinkwasser im Rahmen der Initiative TrinkWasser! Clever genießen. mit der Sarah Wiener Stiftung. In den Koch- und Ernährungskursen, die die Stiftung der Starköchin in Kitas, Schulen und Jugendeinrichtungen durchführt, werden Getränke auf Trinkwasserbasis zubereitet und Wissenswertes rund um den umweltschonenden Durstlöscher vermittelt. Weitere

Informationen und eine attraktive Trinkflasche gibt es auf der Webseite [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) und auf Facebook [www.facebook.com/trinkwasser](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.

Anlage: Bild

