

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 9  
Titel: Wenn's heiß wird (1 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



## Wenn's heiß wird

Mit großer Sicherheit wird es auch in diesem Sommer wieder heiße Tage oder Wochen geben. Auf diese Zeit freuen wir uns schon im Frühjahr. Wenn der Sommer dann da ist, gehen die Kindergruppen hinaus in den Garten, ins Schwimmbad, an den See, in den Wald etc.

Mit Sonnenschutz und Sonnenmilch wird die Haut der Kinder vor der Sonneneinstrahlung geschützt. Aber wie sorgt man bei den Kindern für genügend **Flüssigkeitszufuhr**? Viele Kinder trinken zu wenig und/oder greifen zu „falschen“ Durstlöschern wie Milchgetränken, Limonaden oder Ähnlichem.



Im Verhältnis zur Körpergröße brauchen Kinder mehr Flüssigkeit als Erwachsene. Für Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung 940 ml Getränke pro Tag. Über die Nahrung sollen zusätzlich noch 480 ml aufgenommen werden. Kinder zwischen 7 und 10 Jahren benötigen 970 ml Getränke und 600 ml Flüssigkeit über die Nahrung (vgl. [www.dge.de](http://www.dge.de)).

Untersuchungen im Rahmen der DONALD-Langzeitstudie haben aber ergeben, dass nur etwa 500 bis 700 ml Flüssigkeit getrunken werden. Leistungsabfall und Konzentrationsschwierigkeiten gehören zu den Folgen dieser **Unterversorgung mit Flüssigkeit**. Da Kinder gerne herumtoben, Fußball spielen, rennen und hüpfen, erhöht sich ihr Flüssigkeitsbedarf an heißen Tagen bis auf das Doppelte.

Wie können Sie in Ihrer Einrichtung, aber natürlich auch die Eltern zu Hause dafür sorgen, dass die Kinder auch an den heißen Tagen des Sommers fit bleiben? Grundsätzlich sollten

- Trinkwasser,
- Mineralwasser und
- ungesüßte Tees

für die Kinder jederzeit zugänglich sein. Geben Sie im Sommer auch **wasserreichen Lebensmitteln** den Vorzug, z.B. Kaltschalen mit Obst oder Suppen. Wasserreiches Obst und Gemüse kann in Form von Gemüse- oder Obsttellern angeboten werden.

Ungeeignet sind Limonaden oder unverdünnte Säfte. Diese können ab und zu als Ausnahme gereicht werden, sollten aber nicht zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs eingesetzt werden.

(HSH)