

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: 13
Titel: Trinken - warum, was und wie viel? (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.

Piktogramme

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

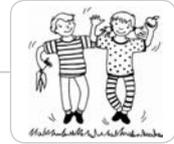
Nutzungsbedingungen

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
✉ 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>



Trinken – warum, was und wie viel?

Jetzt im Sommer kommen wir gut ins Schwitzen und freuen uns auf leckere, eisgekühlte Getränke. Aber warum haben wir im Sommer eigentlich so großen Durst?

Der **menschliche Körper besteht** zu etwa **70 Prozent aus Wasser**. 55 Prozent befinden sich allein schon im Blut. Für den Körper ist es wichtig, diesen Flüssigkeitsanteil möglichst konstant zu halten, denn das Wasser hilft, den Blutdruck sowie die Durchblutung der Organe und besonders des Gehirns zu regulieren. Durch die **Atmung** über den Mund und die Haut verlieren wir jeden Tag Flüssigkeit. Im Sommer kommt hinzu, dass wir häufig schwitzen. Durch das **Schwitzen** tritt Wasser aus unserem Körper auf unsere Haut und verdunstet dort. Der Verdunstungsprozess kühlt den Körper. Dieses Phänomen hilft unserem Körper, seine Temperatur zu regulieren. Also: Je heißer es unserem Körper wird, desto mehr schwitzt er und desto mehr Wasser verliert er.

Diese **verlorene Wassermenge** müssen wir auffüllen. Spätestens wenn wir Durst haben, ist es allerhöchste Zeit, etwas zu trinken. Das **Durstgefühl** ist sozusagen ein Alarmzeichen des Körpers. **Flüssigkeitsmangel** führt zu einer Verminderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Weitere Alarmzeichen des Körpers sind Mundtrockenheit, erhöhte Temperatur, Übelkeit oder Schwindelgefühl, Verwirrtheit und am Ende sogar ein Kreislaufkollaps. **Trinken ist also lebensnotwendig**.

Der tägliche **Flüssigkeitsbedarf** ist abhängig von Lebensalter, Geschlecht, Gewicht und Klima. Kleinkinder benötigen ca. 900 ml Flüssigkeit am Tag, Schulkinder 1 bis 1 ½ Liter und Erwachsene 1 ½ bis 3 Liter. Wer sich viel bewegt, Sport treibt und viel schwitzt, hat einen deutlich höheren Flüssigkeitsbedarf. Den Durst löscht man am allerbesten mit **Leitungs- oder Mineralwasser** ohne oder mit wenig Kohlensäure. Auch ungesüßte **Früchte- oder Kräutertees** sind gut geeignet. Bei **Fruchtsaftchorlen** sollte das Mischungsverhältnis zwei bis drei Teile Wasser zu einem Teil Saft betragen.

Vermeiden Sie gesüßte Getränke wie Limonaden, Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke oder Eistees. All diese Getränke haben einen viel zu hohen Zuckeranteil. In großen Mengen genossen, können Kinder schon allein darüber bis zu 25 Prozent ihres täglichen Kalorienbedarfs decken. Dies erhöht das Risiko von Übergewicht. **Light-Getränke** sind keine empfehlenswerte Alternative, obwohl sie kalorienarm sind. Ihre Süße erhalten sie durch Zuckerersatzstoffe wie z.B. Aspartam, Cyclamat, Saccharin oder Steviosid. Man vermutet, dass die künstliche Süße der Getränke den Appetit auf Süßes erhöht. Zudem stehen einige Stoffe im Verdacht, gesundheitsschädlich zu sein. Bieten Sie Kindern auch keine koffeinhaltigen Getränke (Cola, Spezi, Eistee auf Schwarzteebasis), Energiedrinks oder isotonischen Getränke an.

- Reichen Sie immer zu den Mahlzeiten und auch zwischendurch Getränke.
- Positionieren Sie diese so, dass sie für die Kinder immer sichtbar und zugänglich sind.
- Bieten Sie viel Obst und Gemüse sowie Suppen an.

(AW)