

Wasser trinken –

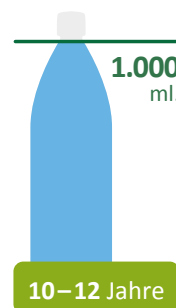
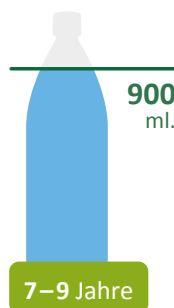
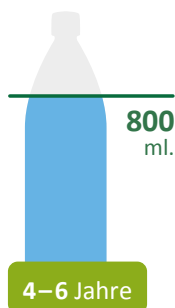
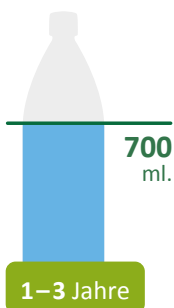
Übergewicht vermeiden

Trinken ist wichtig. Mit ausreichender Flüssigkeit können alle lebensnotwendigen Vorgänge optimal funktionieren. Am besten für den Körper ist Wasser.

WIE VIEL SOLL MEIN KIND TRINKEN?

Wer zu wenig trinkt, wird schnell müde und schlapp. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind über den Tag verteilt ausreichend trinkt – am besten zu jeder Mahlzeit und zwischendurch. Orientieren Sie sich an den unten gezeigten Mengen.

An heißen Tagen oder wenn Ihr Kind bei Sport und Spiel viel schwitzt, kann der Flüssigkeitsbedarf stark steigen. Ermuntern Sie Ihr Kind immer wieder zum Trinken durch bewusst dafür eingelegte Pausen. Packen Sie für unterwegs stets ein Getränk ein. Oft trinken Kinder zu wenig, weil sie den Durst erst spät spüren.



GETRÄNKE IM 1. LEBENSJAHR

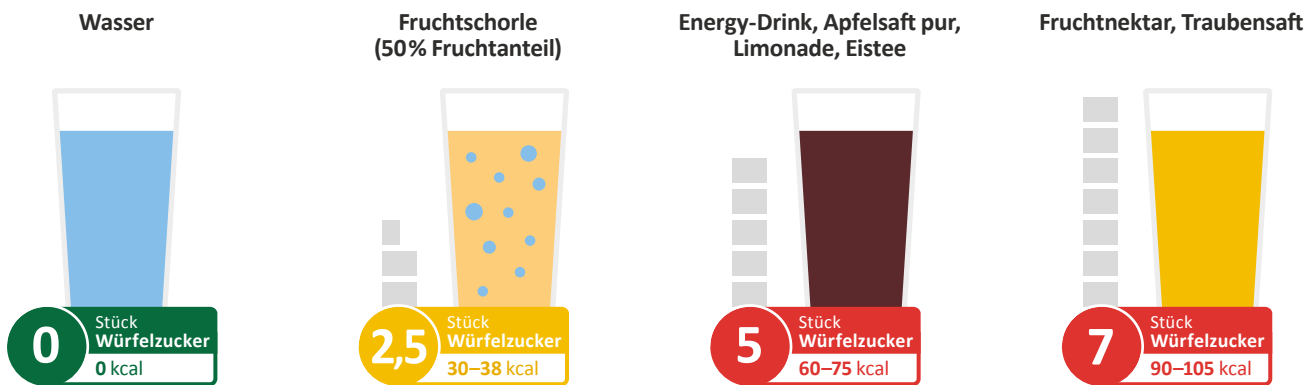
Brust- und Flaschenkindern reicht die Milch. In den ersten 4 bis 6 Monaten erhält Ihr Baby durch die Muttermilch oder Flaschennahrung genügend Flüssigkeit. Zusätzliche Getränke sind in dieser Zeit nur an besonders heißen Tagen, bei Fieber oder Durchfall nötig – am besten Leitungswasser oder ungesüßter Früchte- und Kräutertee. Mit der Beikost wächst der Durst. Wenn die dritte Breimahlzeit (Getreide-Obst-Brei) eingeführt ist, braucht das Baby – mit Ausnahme der oben genannten Situationen – zusätzliche Flüssigkeit.

WAS IST MIT SÜSSEN GETRÄNKEN?

Zu den süßen Getränken zählen Limonaden, Brausen, Fruchtsäfte, Fruchtsaftchorlen, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Eistee, Energy-Drinks und andere Softdrinks. Alle enthalten reichlich Zucker und viele Kalorien. Der Zucker wird bei der Herstellung zugesetzt oder er ist schon von Natur aus in den Früchten enthalten. Auch Fruchtzucker ist Zucker.

.....

SO VIEL STÜCK WÜRFELZUCKER* UND KALORIEN STECKEN IN EINEM KLEINEN GLAS MIT 150 ML INHALT:



* 1 Stück Würfelzucker = 3 g Zucker

.....

GETRÄNKE – REICHLICH, MÄSSIG ODER SPARSAM GENIESSEN

REICHLICH

Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee



MÄSSIG

mit Wasser verdünnte Fruchtschorle (1 Teil Saft, 2 Teile Wasser)



SPARSAM

Limonade, Cola, Fruchtsaft pur, Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränk, Eistee, Energy-Drink



.....

ZUM VERGLEICH

Fachleute empfehlen, dass pro Tag maximal 10 Prozent der Gesamtkalorien aus Zucker stammen sollen – aus Getränken und festen Lebensmitteln zusammen. Umgerechnet für ein 8 Jahre altes Kind sind dies etwa 160 Kalorien oder 13 Zuckerstückchen pro Tag. Mit nur einem kleinen Glas Apfelsaft pur, das 5 Stück Würfelzucker enthält, sind folglich schon über 40 Prozent der empfohlenen Zuckermenge ausgeschöpft.

.....

FAZIT

Limonaden, Brausen, Fruchtsäfte, Fruchtsaftschorlen, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Eistee, Energy-Drinks und andere Softdrinks sind süße Getränke. Süße Getränke

- enthalten viel Zucker
- enthalten viele Kalorien
- machen nicht satt und können so zu Übergewicht beitragen
- sind nicht als Durstlöscher geeignet
- sind in kleinen Mengen in Ordnung

Der beste Durstlöscher ist Wasser!