



Warum ist das wichtig?

- Der Körper braucht Wasser. So kann er seine Temperatur regeln, Nährstoffe transportieren und alle Organe am Leben halten.
- Wasser nimmt der Körper viel besser auf als Limonade/Softdrinks oder Saft. Diese müssen vom Körper erst zu Wasser aufgelöst werden.
- Daher ist es sehr wichtig **viel** Wasser zu trinken.
- Tee **ohne Zucker** darf genauso wie Wasser, unbegrenzt getrunken werden.
- Das Leitungswasser in Deutschland kann immer getrunken werden!

Tipps:

- Grundschulkinder brauchen etwa **1 Liter** und Erwachsenen 1,5 Liter Wasser pro Tag.
- Wasser sollte immer verfügbar sein.
Zum Essen, aber auch zwischendurch, sollten Kinder viel trinken.
- Machen Sie Wasser trinken für Ihre Kinder schön:
 - Bunte, kinderfreundliche Trinkflaschen mit Wasser oder Tee (ohne Zucker!)
 - Benutzen Sie wiederverwendbare bunte Trinkhalme
 - kleine Obststücke in das Wasser tun



Mehr Informationen:

- Hier ist ein Video für Kinder und Eltern zum Thema (Wasser) trinken:
<https://www.youtube.com/watch?v=OjUABJG2IE0>
- Hier finden Sie viele wichtige Informationen zum Thema Wasser trinken
<https://www.in-form.de/wissen/trinktipps-fuer-kinder-und-jugendliche/>

Verwendete Quellen:

- <https://www.dge.de/presse/pm/nicht-nur-im-sommer-am-besten-wasser-trinken/>
- <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/>
- <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/trinken-getraenke/>