



Newsletter

AUSGEZEICHNET G'SUND - NEUIGKEITEN RUND UM GESUNDE ERNÄHRUNG

„Trinken nicht vergessen!“ – Gesunde Getränke für den Schulalltag

- Empfehlungen für kindgerechte zuckerfreie Getränke und Trinkrituale

Liebe Eltern,

Kinder brauchen ausreichend Flüssigkeit, um konzentriert, leistungsfähig und fit durch den Schultag zu kommen. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel kann zu Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsproblemen führen. Deshalb gilt: Trinken nicht vergessen!

✓ Was gehört in die Trinkflasche?



Die besten Durstlöcher sind:

- Leitungswasser – frisch, sicher und umweltfreundlich
- Mineralwasser – still oder mit Kohlensäure
- Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees – warm oder kalt
- Fruchtsaftchorlen – im Verhältnis 1 Teil Saft zu 3 Teilen Wasser

Diese Getränke sind kalorienarm oder -frei, liefern wichtige Mineralstoffe und belasten den Körper nicht mit unnötigem Zucker.

Was sollte lieber nicht in die Schultasche?



Nicht empfehlenswert sind:

- Limonaden, Cola, Eistee & Energydrinks – enthalten viel Zucker und oft Koffein
- Fruchtsaftgetränke & Nektare – meist stark gezuckert
- Light- und Zero-Getränke – enthalten Süßstoffe und Zusatzstoffe
- Milchmodergetränke – zählen nicht als Durstlöscher

Diese Getränke können das Kalorienkonto sprengen und sind für den Schulalltag ungeeignet.

Tipp für Eltern



Stellen Sie sicher, dass Kinder regelmäßig trinken – am besten vor dem Unterricht, in der Pause und beim Mittagessen. Eine Trinkflasche mit frischem Wasser gehört in jede Schultasche!

Weiterführende Links



- [DGE: Wasser trinken – fit bleiben](#)
-

Arbeitskreis Gesunde Ernährung

Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Dingolfing-Landau

www.gesundheitsregion-dingolfing-landau.de



Quellen aller Newsletter: DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. <https://www.dge.de/>;

KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern <https://www.kern.bayern.de/>;

LeguNet - Leguminosen-Netzwerk <https://www.legunet.de/>;

BMELH - Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Heimat https://www.bmleh.de/DE/ministerium/ministerium_node.html;

BZfE - Bundeszentrum für Ernährung <https://www.bzfe.de/>;

Text und Inhalt erstellt von Gertraud Staffler, AK Gesunde Ernährung