

MAXIMAS TIPP:

- » Bieten Sie Ihrem Kind **Wasser** oder **ungesüßten Tee** jederzeit an.
- » ... aus **Glas, Tasse** oder **offenem Becher**.
- » Wasser sollte es zu **jeder Mahlzeit** und auch **zwischen durch** geben.
- » Saftschorlen mit **1 Teil Saft, 3 Teile Wasser** mischen.
- » Nehmen sie immer eine **Wasserflasche** mit, wenn sie unterwegs sind.
- » Mit **Trinksprüchen und Trinkritualen** können Kinder auch zu Hause ans Wasser trinken erinnert werden.
- » Auch in der Familie unterstützt das **gemeinsame Wassertrinken** die gute Gewohnheit der Kinder.

Ideen für selbstgemachte Getränke:



Selbstgemachter Eistee (ohne Schwarztee):

- 1 Liter Wasser
- 4 Beutel Früchtetee / Kräutertee
- 1 Zitronen, ausgepresst

Früchtetee / Kräutertee herstellen, abkühlen lassen, mit Zitronensaft abschmecken, nach Belieben Früchte wie Johannisbeeren, Himbeeren, Apfelstücke, Mandarinen dazugeben, je nach Jahreszeit mit Eiswürfeln servieren oder mit Wasser verdünnen.

» Weitere Informationen zu dem Projekt Maxima finden Sie unter folgendem Link und QR-Code:

» <https://www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsangebote-fuer-kindergaerten/>



aks gesundheit GmbH

Rheinstraße 61

6900 Bregenz

T 055 74/202 -0

gesundheitsbildung@aks.or.at

www.aks.or.at

Ein Unternehmen der aks Gruppe



aks Gesundheitsbildung



GETRÄNKAUSWAHL

Ideale Flüssigkeitslieferanten:

- » Leitungs-/ Mineralwasser
- » Früchtetee (zuckerfrei)
- » Verdünnter Saft: 1 Teil Saft, 3 Teile Wasser

zuckerhaltige Getränke (z.B. Fruchtsaft, Soft-drinks, Verdünnsaft, „Wasser mit Geschmack“, zuckerhaltige Tees)

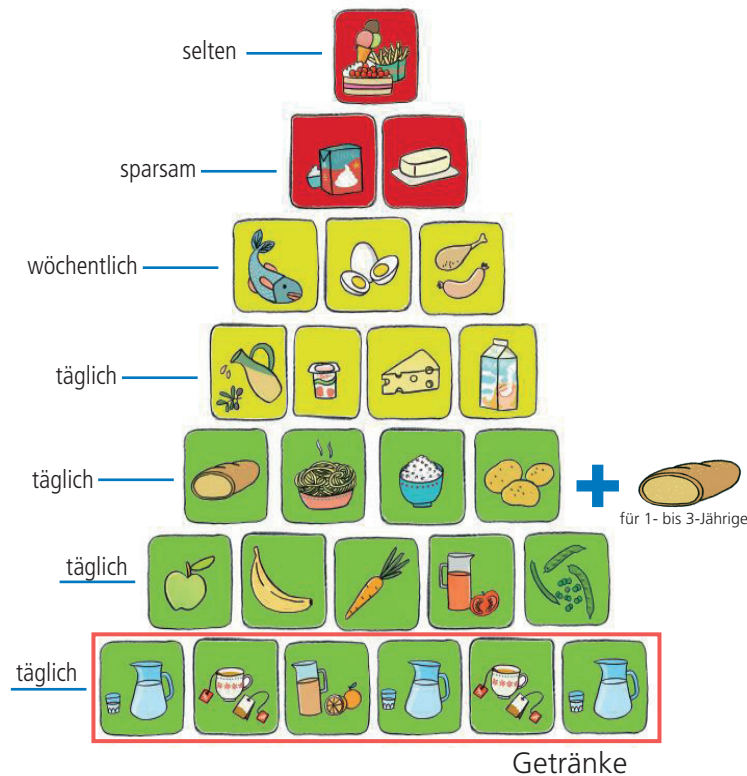
- » fördern eine überhöhte Energiezufuhr
- » erhöhen das Adipositasrisiko
- » steigern die Lust auf Süßes
- » geht oft mit einer schlechteren Nährstoffversorgung einher
- » erhöhen das Risiko für Zahnkaries
- » Die Säuren fördern Zahnschmelzschäden.

Kinder sollen keine **koffeinhaltigen** oder **alkoholischen** Getränke trinken.

Fruchtsäfte, wie Apfel-, Birnen- oder Orangensaft, enthalten **Fruchtzucker** (Fructose), welcher in größeren Mengen verzehrt zu Beschwerden, wie Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall führen kann.

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die Ernährungspyramide soll als Orientierung dienen.



Vorteile, wenn ausreichend getrunken wird:

- » Erhöht die Konzentration
- » Verbessert die Verdauung
- » Unterstützt Stoffwechselfunktionen
- » Beugt Karies und Übergewicht vor

Außerdem:

- » Leitungswasser hat beste Qualität
- » Leitungswasser zu trinken vermeidet Plastikmüll

GETRÄNKEMENGE

Kinder im Alter von **1-3 Jahren** sollen etwa 800 ml trinken:

6 mal 140 ml




Im Alter zwischen 4 - 7 Jahren sollen Kinder ca. 940 ml Flüssigkeit in Form von Getränken zu sich nehmen. → 6 mal 160 ml

- » Bei stärkerer **körperlicher Aktivität** und hohen **Umgebungstemperaturen** steigt der Flüssigkeitsbedarf.
- » Auch bei **Krankheiten** wie Fieber ist eine höhere Flüssigkeitszufuhr wichtig.

Trinkpass:

Wie viele Gläser trinkt Ihr Kind am Tag?

Glas 	1	2	3	4	5	6
Tag 1						
Tag 2						
Tag 3						