

TIPPS FÜR DIE PRAXIS

- Verschließbare kleine Gießgefäße, z. B. Kannen oder Krüge mit Deckeln bevorzugen.
- Kippsichere und durchsichtige Gefäße wählen, die gut in der Kinderhand liegen und den Inhalt zeigen.
- Keine Nuckelflaschen oder Schnabeltassen verwenden. Diese können zu Fehlbildungen des Gebisses führen.
- Gemeinsame Trinkpausen sind hilfreich. Kinder vergessen beim Spielen zu Trinken.
- Lustige Trinkspiele regen zum Trinken an, z. B. „Trinkkönig des Tages“ wird, wer zuerst 5 Gläser getrunken hat.
- Zitronenscheiben oder Kräuter zum Aufpeppen machen das Trinken besonders interessant.
- Fruchtsäfte können auch ab und zu angeboten werden. Diese sollten jedoch verdünnt als Saftschorlen (1:3) gereicht werden, da sie viel Energie und Zucker enthalten und somit als Durstlöcher ungeeignet sind.



Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

Ernährungsberatung der Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLR) Rheinland-Pfalz

DLR Westerwald-Osteifel
Bahnhofstraße 32
56410 Montabaur
Tel: 02602 / 9228 - 1710

DLR Eifel
Westpark 11
56634 Bitburg
Tel.: 06561 / 9480 - 0

DLR Rheinpfalz
Breitenweg 71
67435 Neustadt
Tel.: 06321 / 671 - 0

DLR Mosel
Görresstr. 10
54470 Bernkastel-Kues
Tel.: 06531 / 956 - 0

DLR Westpfalz
Neumühle 8
67728 Münchweiler /Alsenz
Tel.: 06302 / 9216 - 0

DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück
Rüdesheimer Str. 60-68
55545 Bad Kreuznach
Tel.: 0671 / 820 - 0

ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de
schulverpflegung@dlr.rlp.de
kitaverpflegung@dlr.rlp.de
seniorenernaehrung@dlr.rlp.de

Nähere Informationen und Termine auf unserer Internetseite



www.fze.rlp.de



Rheinland-Pfalz
DIENSTLEISTUNGSZENTREN
LÄNDLICHER RAUM



RICHTIG TRINKEN

in der Kita

TRINKEN BEVOR DER DURST KOMMT

GEEIGNETE GETRÄNKE IN DER KITA

Kinder haben im Vergleich zu Erwachsenen einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Ihr Körper ist wasserreicher (60 bis 70 % des Körpergewichtes) und sie scheiden über die Haut mehr Flüssigkeit aus.

Wasser dient als Lösungs- und Transportmittel von Sauerstoff und Nährstoffen im Blut und ist wichtig für die Wärmeregulation im Körper. Der Flüssigkeitsbedarf erhöht sich bei stärkerem Schwitzen, z. B. an heißen Tagen, beim Spielen und Toben oder auch in beheizten und klimatisierten Räumen.

Durst ist ein Warnsignal für einen akuten Wassermangel des Körpers und führt zu:

- Müdigkeit und Konzentrationsschwäche
- häufig auftretenden Kopfschmerzen
- Kreislaufbeschwerden und Schwindel
- hoher Belastung der Nieren
- Problemen beim Stuhlgang (Verstopfung)

Kinder im Alter von einem Jahr bis sechs Jahren haben einen täglich Flüssigkeitsbedarf von 800-950 ml Flüssigkeit über Getränke. Bei einer ganztägigen Verweildauer in der Kita sind das fünf Gläser.

Kinder sollten jederzeit die Möglichkeit haben zu trinken, denn ausreichendes Trinken gehört zu einer vollwertigen Verpflegung.

Zum Trinken empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in ihrem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“

- Trinkwasser aus der Leitung
- Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure
- abwechslungsreich ausgewählter ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, ohne Aromastoffe

Trinkwasser gehört in Deutschland zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln. Die hygienische als auch chemische Qualität ist sehr hoch.

Auskunft über die Wasserqualität liefern die zuständigen Gesundheitsämter und Wasserwerke.

Auch aus ökologischen Aspekten schneidet Trinkwasser besonders gut ab. Es kommt direkt aus der Leitung, braucht keine Verpackung und muss nicht transportiert werden. Mit einem Wassersprudler kann es zusätzlich aufgepeppt werden.

TRINKWASSER? ABER SICHER!

Tipps zur Hygiene

- Aus der Leitung nur kaltes, frisches Wasser entnehmen. Trinkwasser, das länger als vier Stunden in der Leitung steht, ablaufen lassen, bis es konstant kalt aus dem Hahn läuft.
- Kräutertees unbedingt mit sprudelnd kochendem Wasser aufgießen, weil diese unerwünschte Keime enthalten können.
- Standzeiten der Getränke über 4 Stunden vermeiden; Kannen, Krüge und Trinkgefäße regelmäßig neu befüllen.
- Die Trink- und Gießgefäße regelmäßig in der Spülmaschine reinigen und trocknen.
- Bei der Verwendung von Sodabereitern Glasflaschen bevorzugen. Aufgrund der glatten Oberfläche und hohen Temperaturbeständigkeit sind sie leichter zu reinigen. Glas- und Kunststoffflaschen sollten spülmaschineneeignet sein.
- Wassergallonen nur in der Größe einer Tagesration verwenden
- Zapfvorrichtungen täglich reinigen

