



Genügend Gründe fürs Wasser trinken in der Schule

Begleitinformationen für Lehrpersonen und Eltern



- Jedes vierte Kind im Alter von 6 bis 12 Jahren nimmt laut Untersuchungen täglich zu wenig Flüssigkeit zu sich. Häufig haben die Kinder zum Frühstück nicht genug getrunken. Und in der Pause spielen und unterhalten sie sich mit Freunden, so dass fürs Trinken wenig oder keine Zeit bleibt.
- Eine optimale Versorgung mit Wasser ist für die Gesundheit notwendig. Sie unterstützt nachweislich die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler, denn das Gehirn braucht Wasser als Leit- und Nährmedium.
- Der beste Durstlöcher für unseren Organismus ist Wasser. Süssgetränke hingegen tragen zur Entwicklung von Karies und Übergewicht bei. Auch von künstlich gesüssten Getränken ist abzuraten, da sich Kinder sonst an den süssen Geschmack gewöhnen.

Es gibt also Gründe genug, um das Wasser trinken in der Schule zu fördern. Das regelmässige Wassertrinken sollte ein fester Bestandteil des Schulalltages sein.

Anregungen zur Umsetzung

- Der **Flyer** «Trink Wasser» informiert die Schülerinnen und Schüler, warum Wasser der beste Durstlöcher ist (zu bestellen unter: www.zepa.info/kig)
- Jede Schülerin und jeder Schüler verfügt über eine **Trinkflasche** oder einen **Trinkbecher**.
- Das Einführen von **Trinkritualen** hilft, ein regelmässiges Wassertrinken zu sichern.
- Für einen störungsfreien Unterricht kann gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern eine klasseninterne **Wassertrinkvereinbarung** formuliert werden, wann und wo getrunken werden darf.
- Mit einer **Trinkliste** wird der tägliche Wasserkonsum dokumentiert (siehe Beispiel).
- **Unterrichtsmaterialien** unterstützen die Lehrperson, Wasser trinken in der Klasse zu thematisieren (siehe Liste).
- Mit einer **Aktionswoche** «Wasser» wird das Thema vertieft.
- Mit dem **Online-Trinkrechner** kann die empfohlene tägliche Trinkmenge berechnet werden.





Beispiel Trinkliste

Jedes Kind trägt in die Trinkliste ein, wie viele Becher Wasser es an jedem Tag jeweils morgens und nachmittags getrunken hat.

	Montag Morgen	Montag Nachmittag	Dienstag Morgen	Dienstag Nachmittag	Mittwoch Morgen	Donnerstag Morgen	Donnerstag Nachmittag	Freitag Morgen	Freitag Nachmittag
Anna	 			 		 	 		
Chiara			 			 		 	
Luca	 				 			 	 

Links zu Unterrichtsmaterialien

	Herausgeber	Beschreibung	Link
	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)	Ausgehend von der Ernährungsscheibe: Unterrichtsvorschläge zu Wasser trinken für Kindergarten, Unterstufe und Mittelstufe.	Ernährung für Kinder - Schweizer Ernährungsscheibe (sgs-sn.ch)
	Hahnenburger	Alles über Trinkwasser mit Wassertipps und Trinkrechner	www.hahnenburger.ch

Online App für Smartphones zum Herunterladen des Trinkrechners: www.hahnenburger.ch

