

# Trink Wasser

... in der Schule, zuhause  
und unterwegs.

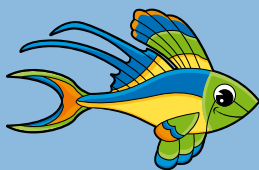


**KIG**  
KINDER IM GLEICHGEWICHT

[www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)

## Wasser ist Leben

Wusstest du, dass je nach Alter 50 bis 75 Prozent des Körpers aus Wasser bestehen? Über die Haut, die Atmung, den Urin und den Stuhl verlieren wir Wasser. Um diesen Verlust auszugleichen, müssen wir täglich Flüssigkeit zu uns nehmen. Ein Teil wird durch das in der Nahrung vorhandene Wasser ersetzt. Den Rest müssen wir trinken.



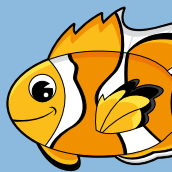
## Der beste Durstlöcher

Es ist egal, ob wir Wasser aus dem Hahn, aus einem Trinkbrunnen oder ob wir Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure aus einer Flasche zu uns nehmen. Hahnenwasser ist sauber und kostet zudem beinahe nichts. Wasser ist fast überall verfügbar und enthält keinen Zucker. Daneben eignen sich auch ungesüsste Früchte- und Kräutertees.



## Süssgetränke haben einen bitteren Nachgeschmack

Süssgetränke enthalten oft sehr viel Zucker. Wenn sie regelmässig im Übermass getrunken werden, kann dies zu Übergewicht und weiteren gesundheitlichen Problemen führen. Zudem greift Zucker den Zahnschmelz an und ist eine Ursache für Karies. Auch auf süsstoffhaltige Getränke solltest du verzichten, denn du gewöhnst dich schnell an den süssen Geschmack.



# Tipps für das Trinken in der Schule, zuhause und unterwegs

## ● Trinke auch ohne Durstgefühl

Durst ist ein Warnsignal für Wassermangel. Damit du konzentrations- und leistungsfähig bleibst, solltest du es nicht soweit kommen lassen.

## ● Zu jeder Mahlzeit trinken

Wann immer du etwas isst – trink auch etwas dazu.

## ● Gefüllter Becher auf dem Pult

Stell einen Becher oder eine Flasche Wasser auf das Pult, dann trinkst du automatisch mehr.

## ● Regelmässig trinken

Trink in den Schulpausen und vor allem nach dem Sport.

## ● Wasserflasche dabei

Auch unterwegs solltest du immer Wasser dabei haben, sonst vergisst man leicht, etwas zu trinken.

## ● Abwechslung ist wichtig

Versuch auch mal ungesüssten Kräuter- oder Früchtetee, der dir schmeckt. Die Abwechslung macht es leichter, mehr zu trinken.

## ● Andere ermuntern

Ermuntere auch deine Freunde, Eltern, Geschwister und andere, regelmässig etwas zu trinken.



## Trinkmenge

Bei Flüssigkeitsmangel zeigt der Körper Warnsignale wie zum Beispiel Mundtrockenheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen, erhöhte Temperatur, Übelkeit, Schwindelgefühle, Verwirrtheit. Deshalb solltest du etwa 1 Liter Wasser pro Tag trinken.



1l / Tag

Mit Unterstützung von:

Kanton St.Gallen  
Gesundheitsdepartement



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera