

Zum Schulanfang: Trinkflasche gehört in jeden Schulranzen Wassertrinken fördert die Konzentration und Leistungsfähigkeit

Ein Drittel aller Kinder geht morgens ohne etwas getrunken zu haben in die Schule. Das ergab eine Forsa-Umfrage an der rund tausend Eltern teilnahmen. Auch im Unterricht trinken Schüler viel zu wenig. Das wirkt sich nicht nur auf die Leistungsfähigkeit aus, sondern auch nachhaltig auf die gesundheitliche Entwicklung. „Wer über den Tag verteilt genug trinkt, steigert seine Leistungsfähigkeit um zehn Prozent“, erklären die Experten des Forum Trinkwasser. Ein Flüssigkeitsdefizit hingegen führt nachweislich dazu, dass Kinder und Jugendliche sich schlechter konzentrieren können und ihre Aufmerksamkeit nachlässt. Da das Durstempfinden bei Kindern zu schwach ausgebildet ist, müssen sie regelmäßig ans Trinken erinnert werden. Auch während des Unterrichts sollte es selbstverständlich sein, dass Schüler Wasser trinken. Für Kinder zwischen sieben und zehn Jahren sollte es pro Tag etwa ein Liter sein, bei Hitze und körperlicher Anstrengung deutlich mehr.

Trinkwasser: Ein gesunder, ökologischer und praktischer Durstlöcher

Ein sehr guter Durstlöcher für Schüler ist Trinkwasser, da es stets in hervorragender Qualität verfügbar ist. Das Wasser aus dem Hahn bietet einen weiteren Vorteil: Es muss nicht literweise in die Schule getragen werden. Eine leichte, wiederbefüllbare Trinkflasche im Schulranzen genügt. In der Schule angekommen, lässt sich diese beliebig oft mit frischem Wasser füllen. Trinkwasser wird auch vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund "als das am besten geeignete Getränk" empfohlen. Zudem wird das Wasser aus dem Hahn nachhaltig gewonnen, spart Verpackung und Lkw-Transport und ist somit auch eine ökologische Alternative zu Trinkpäckchen und Co.

Gesundes Trinken will gelernt sein

Ess- und Trinkgewohnheiten entwickeln sich im Grundschulalter und lassen sich, einmal falsch gelernt, kaum noch ändern. Ein häufig unterschätzter Aspekt einer ausgewogenen Ernährung sind Getränke. „Wir stellen immer wieder fest, dass Kinder zu wenig, zu selten und zu süß trinken“, erzählt Dr. Georg Eysel-Zahl, Geschäftsführer der Sarah Wiener Stiftung (SWS). „Gemeinsam mit dem Forum Trinkwasser e. V. haben wir deshalb das Modul Trinkwasser entwickelt. Hier erfahren die Kinder alles über gesundes Trinkverhalten: Wozu braucht der Körper Wasser? Was geschieht, wenn wir nicht genug trinken? Aber auch, dass

das Wasser aus dem Hahn gesund und umweltschonend ist.“ Zudem können die Kinder in den SWS-Koch- und Ernährungskursen gesunde Rezepte für selbstgemachte Limonade und Eistee auf Trinkwasserbasis ausprobieren – leckere Getränke-Varianten für Groß und Klein.

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Es wurde 2001 gegründet. Im Rahmen der Initiative „TrinkWasser! Clever genießen.“ setzt sich das Forum Trinkwasser e.V. seit 2010 gemeinsam mit der Sarah Wiener Stiftung dafür ein, dass die Wertschätzung für das gesunde Naturprodukt aus dem Hahn gestärkt wird. In den Koch- und Ernährungskursen, die die Stiftung der Starköchin in Kitas, Schulen und Jugendeinrichtungen durchführt, werden Getränke auf Trinkwasserbasis zubereitet und Wissenswertes rund um den umweltschonende Durstlöscher vermittelt. Weitere Informationen und Pressematerial finden Sie unter www.forum-trinkwasser.de Das Forum Trinkwasser ist außerdem bei Facebook: <http://www.facebook.com/trinkwasser.geniessen>

Unter www.forum-trinkwasser.de Rubrik „Presse“ finden Sie Bildmaterial zum Download sowie.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V.
c/o morepublic. - Partner für PR und Medien
Frau Ute Zimmermann / Frau Svenja Wierick
Hohenzollernring 85-87 · 50672 Köln
Telefon: 0221. 94 99 88-12 · Fax: 022. 94 99 88-19
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de