

Das Forum Trinkwasser e. V. empfiehlt:

Kinder in Schulen zum gesunden Trinken motivieren – mit der Aktion „Trinkfit – mach mit!“

Kinder in Deutschland trinken zu wenig – vor allem in der Schule. Drücken die Kleinen durstig die Schulbank, kann sich rasch ein Flüssigkeitsmangel einstellen – es drohen Schwindel, Kopfschmerzen und Konzentrationschwäche. Bei gemäßigten Temperaturen hilft bereits ein großes Glas Trinkwasser mehr, die Versorgungslücken bei Kindern zu schließen. Die Aktion „Trinkfit – mach mit!“ zeigt, wie sich Schüler mit einfachen Maßnahmen zum gesunden Trinken motivieren lassen.

Bevor der Startschuss für die Aktion fiel, wurde sie in einer wissenschaftlichen Studie überprüft. Die „Trinkfit“-Studie führte das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) mit rund 3.000 Kindern aus 32 Grundschulen durch – unterstützt vom Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW) und gefördert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV).

Durstlöscher Trinkwasser: Selbst gezapft schmeckt`s am besten

Die Aktion „Trinkfit – mach mit!“ leitete in Grundschulen mit einfachen Maßnahmen zum gesunden Trinken an: Für Kinder wurden leicht zugängliche Wasserspender installiert. Gleichzeitig lernten sie im Unterricht, warum (Wasser-)Trinken wichtig ist. Gegen ihren Durst konnten sie am Wasserspender gekühltes und gesprudeltes Trinkwasser zapfen.

Die Aktion setzt auf Trinkwasser, da dieses in allen Schulen verfügbar, preiswert und von hoher Qualität ist. Und vor allem: Es enthält keine Kalorien. Leitungswasser wird daher auch vom FKE "als das für Kinder am besten geeignete Getränk" empfohlen. Der Durstlöscher aus dem Hahn muss nicht literweise in die Schule getragen werden – eine leichte Trinkflasche im Ranzen genügt! In der Schule angekommen, können die Kinder diese beliebig oft mit frischem Trinkwasser auffüllen.

„Trinkfit“-Studie belegt Nutzen der Aktion

Kinder, die dem Aktionsaufruf „Trinkfit – mach mit!“ folgten, tranken mehr und besser: Insgesamt steigerten sie ihre tägliche Flüssigkeitszufuhr um die Menge von anderthalb Gläsern. Wasser steht dabei hoch im Kurs (+ 1,2 Gläser täglich), während weniger zuckerreiche Limonaden und Säfte (- 0,2 Gläser täglich) getrunken werden. Somit könnte die Aktion auch dazu beitragen, durch ein verbessertes Trinkverhalten den Aufwärtstrend beim Übergewicht abzuschwächen.

Mehr Informationen und Bildmaterial zur Aktion „Trinkfit – mach mit!“ unter www.trinkfit-mach-mit.de.

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Auf der Homepage www.forum-trinkwasser.de stehen Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung. Über neue Themen rund ums Trinkwasser informiert auch der E-Mail-Newsletter – einfach auf www.forum-trinkwasser.de/newsletter.php zum kostenfreien Abo anmelden.

Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.

c/o :relations GmbH + Kontakt: Iris Löhlein, Heide Ebrahimzadeh
Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt + Telefon: (069) 96 36 52- 0, Fax: (069) 96 36 52-15
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de + Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de