

„Es ist erschreckend, wie süß die Kinder trinken!“ Gesundes Trinkverhalten will gelernt sein

Köln, 25. November 2011 – „Kindern ein gesundes Trinkverhalten beibringen ist enorm wichtig“, weiß Barbara Meeß, Förderschullehrerin in Jena, denn sie findet besonders die Trinkgewohnheiten ihrer Schüler alarmierend: „Es ist erschreckend, wie süß die Kinder trinken! Die bunten Bilder auf den Verpackungen sind verführerisch, damit wird auf dem Schulhof geprahlt“, beschreibt die Pädagogin die Situation. Sie führt seit vier Jahren Ernährungskurse der Sarah Wiener Stiftung durch, in denen Kinder alles rund um gesunde Ernährung lernen. Zusammen mit dem Forum Trinkwasser e.V. entwickelte die Stiftung ein Kursmodul, das sich mit Getränken auseinandersetzt. Barbara Meeß legt besonderen Wert auf diesen Teilbereich: „Trinken ist ein häufig unterschätzter Aspekt“, erklärt die Lehrerin, die zudem beschreibt, dass eine Vielzahl der Kinder mit schlechten Zähnen zu kämpfen hat - nur eine Folge der überzuckerten Ernährung. „Durch das Trinkwasser-Modul bin ich da noch sensibler geworden“, meint die Lehrerin.

Wassertrinken muss selbstverständlich sein

Auch bereitet es ihr Sorgen, dass es in Schulen nach wie vor keine Selbstverständlichkeit ist, Kinder aktiv zum Wassertrinken aufzufordern, im Gegenteil, Trinken während des Unterrichts ist oftmals verboten. Dabei belegen viele Studien, dass die ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit ein wichtiger Faktor für konzentriertes und waches Lernen ist. Dennoch, Meeß macht andere Erfahrungen: „Häufig befürchten Lehrer, dass Trinken den Unterricht stört und verbieten es deshalb“, so die Pädagogin, „Aber wenn das Wassertrinken ein selbstverständlicher Teil der Schulstunde ist, führt es nicht mehr zu Tumult. Es ist alles eine Sache der Gewöhnung“, so Meeß weiter.

Der „Mundschenk“ ist der Hit

In den Kochkursen, die Barbara Meeß mit ihren Schützlingen der dritten Klasse durchführt, ist es ganz selbstverständlich, dass immer eine Karaffe mit Wasser aus dem Hahn bereitsteht und die Kinder sich jederzeit bedienen können. Beim gemeinsamen Essen ist dann ein Kind der „Mundschenk“ und sorgt dafür, dass die Gläser stets nachgefüllt werden. „Die Kinder finden es ganz toll Mundschenk zu sein. Sie füllen die Karaffe am Wasserhahn und laufen richtig stolz um den Tisch und schenken nach“, erzählt Meeß. Die Pädagogin beobachtet außerdem, dass Kinder viel häufiger zu Wasser greifen, wenn es bereit steht oder aktiv angeboten wird. Ein weiterer Trend, den die Lehrerin gerade in Jena vermehrt beobachtet: „Wenn Schulen saniert werden, wird oft ein Trinkwasserbrunnen installiert, an dem sich die

Schüler dann selbst bedienen können. Das macht den Kindern natürlich Spaß, sich ihr Wasser zu zapfen und das führt automatisch dazu, dass viel mehr getrunken wird.“

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.

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