

PRESSEMITTEILUNG

Kinder früh ans Wassertrinken gewöhnen – und späteren Gewichtsproblemen vorbeugen

Früh übt sich – das gilt auch in der Ernährungserziehung. Wer das Durststillen mit Wasser zeitig lernt, hat viele Vorteile. Einfache Tipps helfen dabei Kindern das Wassertrinken schon von klein auf schmackhaft zu machen.

Frankfurt am Main, 15. Februar 2017 – Laut Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind bereits mehr als 60 % der Weltbevölkerung übergewichtig bis adipös. Die Prognose errechnet bis 2030 für manche Länder eine Rate von bis zu 90 %. Wie die European Association for the Study of Obesity (EASO) angibt, ist Wasser das beste Getränk für Kinder, weil es ein kalorienfreier Durstlöcher ist. Trotzdem decken Kinder und Jugendliche in Europa durchschnittlich nur weniger als die Hälfte ihrer täglichen Trinkmenge durch Wasser¹. Dabei kann, wer schon früh mit dem Wassertrinken beginnt, späteren Problemen vorbeugen.

Die DONALD Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed) des Instituts für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften der Universität Bonn untersucht das Ernährungsverhalten und dessen Auswirkungen vom Kindes- bis ins Erwachsenenalter. Darin eingeschlossen wurden bislang 1.500 Teilnehmer. Frau Dr. Ute Alexy, Senior Scientist bei der DONALD Studie, erklärt: „Das Ernährungs- und Trinkverhalten wird schon früh geprägt. Kinder sollten daher von Anfang an daran gewöhnt werden, Wasser zu trinken. Frisches Trinkwasser aus dem Hahn ist dabei ideal geeignet, weil wir in Deutschland das Privileg genießen, dass uns einwandfreie Qualität direkt nach Hause geliefert wird“.

Das Forum Trinkwasser gibt Tipps, um Wasser für Kinder interessanter zu machen:

- Zu den Mahlzeiten, abgefüllt in eine Trinkflasche und zwischendurch frisches Trinkwasser oder ungesüßten Früchte- oder Kräutertee anbieten.
- Wer einen Sprudler daheim hat: Vielen Kindern macht es Spaß, Leitungswasser selbst zu sprudeln.
- Trinkwasser kann auch bunt und lustig sein, wenn es mit frischen Obst-Stückchen oder Kräutern wie Minze aufgepeppt wird.

¹ Guelinckx I et al., "Intake of water and beverages of children and adolescents in 13 countries", Eur J Nutr. (2015) doi:10.1007/s00394-015-0955-5.

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Alicia Chappelow
Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de oder i.loehlein@relations.de, a.chappelow@relations.de

- Für den Sommer: Frische Beeren in ein Eiswürfelbehältnis geben, mit Wasser auffüllen und einfrieren. Das sieht toll aus und macht es für Kinder attraktiver. Auf ähnliche Weise kann man auch ganz einfach ein Wassereis selber machen – dazu die Früchte am besten pürieren.

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website www.forum-trinkwasser.de, auf [Facebook](#) und [twitter](#). Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.

Bildmaterial

(Zur freien Verwendung im Kontext dieser Meldung unter Nennung des Urhebers)



Es ist wichtig, schon im Kindesalter mit dem Wassertrinken anzufangen.
©Forum Trinkwasser



Ein leckeres Wassereis ist schnell selbst gemacht. Forum Trinkwasser
©shesor-Fotolia

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Alicia Chappelow
Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de oder i.loehlein@relations.de, a.chappelow@relations.de