

Ran an die Pulle – Trinken für Kids!

29. Juni 2020



Toben und spielen macht durstig. Das ist auch gut so, denn so gibt unser Körper uns das Signal, den Flüssigkeitstank wieder aufzufüllen. Im besten Fall sollten wir etwas trinken, bevor wir Durst bekommen. Dann ist der Körper noch besser mit Flüssigkeit versorgt. Zwar sind Getränke die wichtigste Quelle für die tägliche Wasserzufuhr, ein Teil der benötigten Flüssigkeit wird aber auch über feste Nahrung aufgenommen. Beispielsweise enthalten Wassermelonen oder Gurken mit mehr als 90 Prozent Flüssigkeit, wie praktisch alle Obst- und Gemüsesorten, relativ viel Wasser. Leichter Wassermangel kann Konzentrationsschwierigkeiten, Schwindel, Müdigkeit und Kopfschmerzen zur Folge haben. Deshalb sollten Kinder nicht erst nach dem Toben und Spielen etwas trinken, sondern bereits davor und währenddessen zur Wasserflasche greifen.

Gesunde Getränke für Kinder

Die besten Durstlöcher für Kinder sind Wasser und Mineralwasser. Falls Sie etwas Geschmack ins Spiel bringen möchten, eignen sich auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Außerdem lieben Kinder leckere Fruchtsäfte. Diese versorgen uns zwar auch mit wertvollen Nährstoffen, enthalten allerdings Kalorien in Form von Fruchtzucker. Eine kalorienärmere Alternative zu Fruchtsäften sind Schorlen mit Fruchtsaft. Einfach den Lieblingssaft des Kindes mit Mineralwasser mischen (im Mischverhältnis zu $\frac{1}{4}$ Saft und $\frac{3}{4}$ Wasser). Ob Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees oder ab und zu eine Fruchtsaftschorle: durch etwas Abwechslung zwischen den Getränken bleibt die Lust am Trinken erhalten.

So wird das Trinken nicht vergessen

Bieten Sie den Sprösslingen zu jeder Mahlzeit Getränke an. Außerdem ist es hilfreich, die Kleinen immer wieder zwischendurch ans Trinken zu erinnern und bei gemeinsamen Ausflügen oder beim Sport Trinkpausen einzulegen. Auch beim Trinken gilt: Kinder wollen Freiheiten. Das geht am besten, wenn jedes Kind für unterwegs, im Kindergarten und in der Schule seine eigene Trinkflasche hat.

[Mehr über Trinken für Kinder erfahrt ihr hier.](#)

- [Mail](#)
- [Nestlé Ernährungsstudio](#)
- [Nestlé for Healthier Kids](#)