

# Informationen für Eltern – Newsletter Nr. 5 / 24 „Getränke“



Sehr geehrte Eltern,  
sehr geehrte Interessierte,

Trinken ist wichtig – nicht nur in den Sommermonaten, sondern während des ganzen Jahres.  
Getränke bilden die Basis unserer Ernährungspyramide.

*„Wasser ist die Grundlage allen Lebens.“<sup>1</sup>*

Im Folgenden finden Sie einige Tipps zu Getränken für unterschiedliche Altersgruppen – Wasser spielt hierbei die zentrale Rolle.

Der Newsletter wurde in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Regen erstellt, dem ich ganz herzlich für die zur Verfügung gestellten Materialien danke.

## Empfohlene Trinkmenge:

- „In den **ersten vier bis sechs Monaten** erhält Ihr Baby durch die **Muttermilch** oder **Flaschennahrung** genügend Flüssigkeit. Zusätzliche Getränke sind in dieser Zeit nur an besonders heißen Tagen, bei Fieber oder Durchfall nötig – am besten Leitungswasser oder ungesüßter, milder Früchte- oder Kräutertee. ...“<sup>2</sup>
- „Erst wenn die **dritte Breimahlzeit** (Getreide-Obst-Brei) eingeführt ist, braucht das Baby – mit Ausnahme der oben genannten Situationen – zusätzliche Flüssigkeit. Geben Sie Ihrem Baby bevorzugt aus **Becher oder Tasse** zu trinken und nicht aus der Flasche. Bieten Sie Ihrem Baby zu den Mahlzeiten und auch zwischendurch immer wieder etwas zu trinken an. Leitungswasser, stilles Mineralwasser, ungesüßter, milder Kräuter- oder Früchtetee sind auch jetzt die erste Wahl. ...“<sup>2</sup>
- Wenn Milch und Brei nach und nach wegfallen, sollten die Kinder ca. 6 kleine Gläser, das heißt **mindestens 600 ml Flüssigkeit pro Tag**, erhalten. Das ist zunächst ungewohnt für ein Kind und das Durstgefühl muss sich erst einstellen. Die Menge erhöht sich bei heißen Temperaturen, intensivem Spielen (wenn das Kind schwitzt), in stark beheizten oder klimatisierten Räumen oder bei Fieber und Durchfall.
- „Die empfohlene Trinkmenge für ein **2- bis 6-jähriges Kind** liegt bei etwa **drei Viertel bis einem Liter Flüssigkeit pro Tag**. Aber auch hier gilt: Jedes Kind ist anders. Schwankungen in der Trinkmenge sind normal, und die aufgenommene Gesamtmenge ist von Kind zu Kind unterschiedlich. ...“<sup>3</sup>
- Die empfohlene Trinkmenge für **Kinder im Grundschulalter** beträgt laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) ungefähr **einen Liter pro Tag**.

## Empfohlene Getränke:

- **Leitungswasser** (Ausnahme: Bleileitungen) oder stilles **Mineralwasser** sind die Getränke der ersten Wahl. Sie löschen gut den Durst, enthalten keine Kalorien und schmecken neutral. Leitungswasser muss nicht abgekocht werden. Eltern sollen das Wasser so lange laufen lassen, bis es kalt aus der Leitung kommt. Trinkwasser aus Hausbrunnen sollte nur bei vorliegender Bestätigung einer einwandfreien Wasserqualität verwendet werden und es muss für Kleinkinder geeignet sein (z.B. Nitratgehalt). Im Urlaub muss das Leitungswasser je nach Reiseziel ggf. abgekocht werden.
- Ihr Kind wird die Erfahrung machen, dass **Wasser den Durst besser löscht als süße Getränke**.
- Wenn das Kind es verträgt und mag, kann es **kohlensäurehaltiges Wasser** trinken.

- Ebenso können **ungesüßte Kräuter-, Früchte-, oder Rooibosteets** gegeben werden. Es ist sinnvoll, die Sorten zu wechseln und die Vielfalt zu nutzen. Der Tee sollte dünn aufgebrüht werden, denn das Kind schmeckt noch sehr intensiv.
- Stark verdünnte **Fruchtsaftchorlen** (ein Teil Saft und zwei bis drei Teile Wasser) sind bei Kindern wegen der Süße beliebt und können ab und zu angeboten werden, liefern aber über den (Frucht-)Zucker **Kalorien**. Außerdem können sie zur Entstehung von **Karies** beitragen. Deshalb sollen Saftchorlen nicht zum Durstlöschen über den Tag verteilt getrunken werden, sondern besser zu einer Mahlzeit.
- **Purer Saft** enthält viele Kalorien und Zucker und kann deshalb zu Übergewicht und Karies führen. Ein kleines Glas (150 ml) Apfelsaft enthält **etwa 5 Zuckerwürfel**, der von Natur aus in den Äpfeln enthalten ist.
- Fruchtnektare, Limonaden, Brausen und andere Süßgetränke (z. B. gesüßte Tees, gesüßte Kinder-Instanttees) gehören in der **Ernährungspyramide an die Spitze, genau wie Süßigkeiten und Snacks**. Sie sind für Kleinkinder **unnötig** - gelegentlich in kleiner Menge aber in Ordnung.
- Colagetränke und manche Eisteezubereitungen enthalten aufputschendes Koffein. Diese und andere koffeinhaltige Getränke wie Grüntee, Mate, Schwarztee, Kaffee oder Energydrinks sowie alkoholhaltige Getränke sind für die Ernährung von Kindern **absolut ungeeignet**.
- „**Milch** ist ein Lebensmittel und sollte möglichst nicht zum Durstlöschen eingesetzt werden. ...“<sup>3</sup>

#### **Tipps zum Abgewöhnen** (falls sich Ihr Kind bereits an den süßen Geschmack gewöhnt hat):

- Das süße Getränk kann immer mehr mit Wasser verdünnt werden und so gewöhnt sich das Kind Schritt für Schritt um.
- Die Eltern sollten selbst ein gutes **Vorbild** sein und häufig Wasser trinken – das Kind wird es ihnen nachmachen.
- Je nach Alter des Kindes können Sie auch in geeigneten Worten an die Vernunft des Kindes appellieren („Du brauchst deine Zähne ein ganzes langes Leben, bis du selber Mama oder Papa und Oma oder Opa bist..., jetzt bekommst du neue Zähne, aber danach nicht mehr... auf diese Zähne müssen wir gut aufpassen...“) und vereinbaren, dass es z.B. ein Glas Apfelsaftchorle nur als Getränk zu einer Mahlzeit gibt, dazwischen beim Spielen allerdings nur Wasser.

#### **Wenn das Kind nicht gerne trinkt...**

- Wenn ein Kind nicht viel auf einmal trinken mag, helfen kleine Portionen über den Tag verteilt.
- Ein buntes Glas oder ein Strohhalm machen das Trinken interessanter – ebenso ein fester Platz für das Getränk in geeigneter Höhe, z.B. auf einem schönen Untersetzer.
- Auch eine Trinkflasche für unterwegs oder beim Spielen im Garten ist empfehlenswert.
- Gemeinsam schmeckt es besser... Wenn Eltern oder Geschwister auch ein Glas Wasser trinken, wird ihr Kind es als selbstverständlich erachten und auch regelmäßig trinken.

#### **Fazit:**

- Für die meisten Altersgruppen und in den meisten Situationen ist **Wasser das beste Getränk**.
- „Untersuchungen haben ergeben, dass ein hoher Verbrauch an süßen Getränken für die große Zahl an **übergewichtigen Kindern** mitverantwortlich ist. Außerdem können sie das Risiko für **Zahnkaries** erhöhen.“<sup>3</sup>

Interessierte Eltern können über [diesen Link](#) auch das Kursangebot des AELF Regen einsehen und Veranstaltungen zum Thema Ernährung und Bewegung für junge Familien buchen.

In einem der nächsten Newsletter werden wir Sie über abwechslungsreiche kindgerechte Ernährung informieren.

***Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute, vor allem Gesundheit!***

Dr. med. Karin Drachsler

Fachärztin für Öffentliches Gesundheitswesen, Ernährungsmedizinerin (KÄB)

<sup>1</sup> Umweltbundesamt, <https://www.umweltbundesamt.de/themen/wasser>, zuletzt aufgerufen am 14.08.2024

<sup>2</sup> Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/0-12-monate/getraenke/>, zuletzt aufgerufen am 14.08.2024, CC BY-NC-ND

<sup>3</sup> Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/trinken-getraenke/>, zuletzt aufgerufen am 14.08.2024, CC BY-NC-ND