

Wussten Sie, dass...

...für Kinder die tägliche Menge von mindestens sechs kleinen oder fünf großen Gläsern Wasser empfohlen wird, die sie über den Tag verteilt trinken sollten?



Wasser ist die beste Limo!

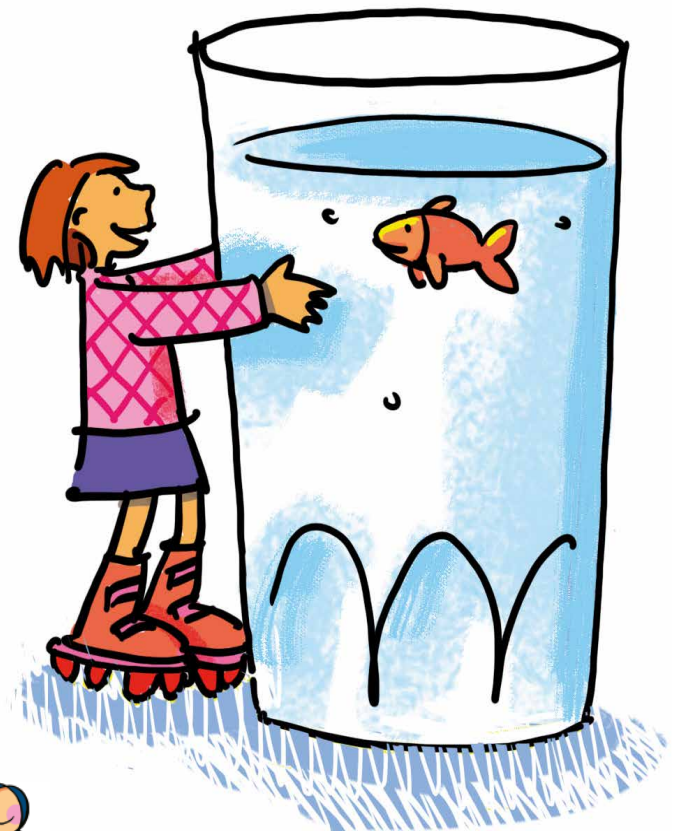


Ausreichend Wasser zu trinken ist wichtig, denn...

...Wasser ist notwendig, um eine optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erzielen.

Es hilft Kindern, in der Schule gut abzuschneiden und hält sie gesund.

Wasser ist erfrischend und gilt als das mit Abstand beste Getränk gegen Durst.



www.ideficsstudy.eu

learning healthy living

Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin, **BIPS**, Linzer Str.10, D-28359 Bremen



Quelle:

Pigeot I, Baranowski T, De Henauw S, and the IDEFICS Intervention Study Group, on behalf of the IDEFICS consortium. The IDEFICS intervention trial to prevent childhood obesity: Design and study methods. Obesity Reviews. 2015; 16 (Suppl. 2):4-15. <https://doi.org/10.1111/obr.12345>

Fünf Tipps die Ihrem Kind helfen, mehr Wasser zu trinken



Versuchen Sie,

...Ihrem Kind zu zeigen, dass Sie gerne Wasser trinken.

Sie sind das größte Vorbild für Ihr Kind. Zeigen Sie ihm, dass Sie gerne und viel Wasser trinken. Es wird ihm dann leicht fallen, es Ihnen gleichzutun.



...feste Vereinbarungen für den Verzehr von Soft-Drinks zu treffen.



Steht bei Ihnen Zuhause jederzeit trinkbares Wasser bereit? Dann bestärken Sie Ihr Kind darin, es zu trinken, wann immer es Durst verspürt. Das können Sie unterstreichen, indem Sie feste Vereinbarungen für den Verzehr von ungesunden Getränken treffen wie zum Beispiel: „nur eine Dose Soft-Drinks pro Woche“, „nur am Wochenende“ oder „nur auf Partys“...

...neue Gewohnheiten einzuführen.

Zum Beispiel:
ein Glas Wasser während oder nach jedem Essen. Auf diese Weise trinkt Ihr Kind bereits drei Gläser Wasser pro Tag!



...das Wassertrinken attraktiv zu gestalten.

Sie können Ihrem Kind das Wassertrinken erleichtern, indem Sie eine Flasche Wasser dort aufbewahren, wo Ihr Kind sie jederzeit leicht erreichen kann. Geben Sie Ihrem Kind eine Flasche Wasser mit in die Schule. Wenn Sie auf Reisen gehen oder einen Ausflug machen, können Sie zudem eine Flasche Wasser für jedes Familienmitglied mitnehmen.



...mit Ihrem Kind Wasser in verschiedenen Varianten zu probieren.



Kosten und trinken Sie zusammen mit Ihrem Kind doch einmal verschiedene Arten von Wasser:

Wasser aus dem Hahn, Mineralwasser, Quellwasser, stilles Wasser, ... Sie können Ihrem Kind auch erklären, wie man Tee zubereitet und verschiedene Sorten testen.

