Liebe Eltern,

wussten Sie schon?

Kinder brauchen viel Wasser. Sie reagieren auf einen Wassermangel empfindlicher als Erwachsene, weil ihr Körper noch nicht so anpassungsfähig ist.

Ein Grundschulkind braucht am Tag ungefähr 1 Liter Wasser, je nach Aktivität oder Hitze auch mehr!

Durst ist ein Signal, dass der Körper Flüssigkeit braucht. Wenn Kinder durch Spielen abgelenkt sind, vergessen sie das Trinken häufig. Deshalb ist es wichtig, mit Kindern zu **trainieren, wie sie trinken sollen**. Das gilt für die Schule und auch für zu Hause.

Schon ein bisschen Durst macht sich bemerkbar. Der Körper arbeitet langsamer und die Zellen werden schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Das kann dazu führen, dass das Gehirn schlechter arbeitet. Kinder werden schneller **müde** und **unkonzentriert.** Sie können im Unterricht **nicht mehr aufmerksam** zuhören.

Ein Flüssigkeitsmangel hat Folgen, die sich durch einen Ausgleich nur begrenzt aufheben lassen. Untersuchungen zeigen, dass die Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit am nächsten Tag sogar noch stärker sind.

Daher ist regelmäßiges und ausreichendes Trinken für Kinder besonders wichtig.

Welches Getränk eignet sich am besten?

Egal ob Leitungs- oder Mineralwasser – **Wasser** ist das beste Getränk. Es hilft den Flüssigkeitshaushalt zu füllen, liefert Mineralstoffe und enthält weder Kalorien, Zucker noch Fruchtsäuren. Das hält die Zähne gesund, senkt das Risiko für Übergewicht und löscht perfekt den Durst!


nikkytok/shutterstock

Ungeeignete Getränke - die Liste ist lang

Eistee, Cola, Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Nektare und Säfte enthalten viel Zucker, Fruchtzucker und auch Fruchtsäuren, die die Zähne schädigen.

Milch sollte nicht als Getränk gezählt werden, obwohl sie wertvolle Inhaltsstoffe enthält. Insbesondere Milchmischgetränk und Kakao haben viel Fett und Zucker und sind daher sehr energiereich.

Getränke mit Süßstoffen oder Zuckeraustauschstoffen verstärken die Gewöhnung an den süßen Geschmack – das wirkt sich ungünstig auf die Ernährungsgewohnheiten aus.

Ihr Kind kann in der Schule kostenlos Wasser trinken!

Ihre Schule setzt sich für die Gesundheit Ihres Kindes ein. Sie bietet ihm einen hygienisch gesicherten Zugang zu Leitungswasser. Das spart Geld und verhindert unnötiges Gewicht im Tornister – so wird der Rücken ihres Kindes geschont.

„*Schule mit Biss* – Trinkflasche“

Der Arbeitskreis Zahngesundheit schenkt allen Kindern einer *Schule mit Biss*, die an dem Projekt „In unserer Schule trinken wir Wasser“ teilnehmen, eine wiederauffüllbare Trinkflasche.

Wasserzapfen in der Geisweider Schule

Die Trinkflasche kann in der Schule regelmäßig gefüllt werden – einfacher und bequemer geht es nicht!

Sie als Eltern können helfen!

Motivieren Sie Ihr Kind, das Angebot der Schule zu nutzen. Geben Sie ihm keine süßen und sauren Getränke mit in die Schule.

Reinigen Sie die Trinkflasche regelmäßig zu Hause (bitte nicht in der Spülmaschine!), damit das Trinken in der Schule hygienisch bleibt.

Fördern Sie das Trinken auch zu Hause: Erinnern Sie Ihr Kind regelmäßig daran, Wasser zu trinken.

Seien Sie Vorbild - Ihr Kind lernt von Ihnen!

Ihr Kind besucht eine *Schule mit Biss*!

Schulleitung, Lehrkräfte und das OGS-Team achten darauf, dass Ihr Kind in einem gesunden Umfeld lernen und aufwachsen kann. Wenn Schule und Familie zusammenarbeiten, können Kinder in ihrem Gesundheitsverhalten effektiv gefördert werden.

Informationen zum Präventionsprogramm *Schule mit Biss,* hilfreiche Tipps sowie spannende Videos von Kindern für Kinder finden Sie unter www.schule-mit-biss.de oder direkt über den QR-Code.

Arbeitskreis Zahngesundheit

Der Arbeitskreis Zahngesundheit in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe ist ein Zusammenschluss der gesetzlichen Krankenkassen, der niedergelassenen Zahnärztinnen und Zahnärzte und der Kreise Siegen-Wittgenstein und Olpe vertreten durch die Zahnärztlichen Dienste des Gesundheitsamtes und die Schulämter.

Unser gemeinsames Ziel:
die Zahngesundheit Ihrer Kinder fördern.

Mehr Informationen zum Arbeitskreis Zahngesundheit und über gesunde Zähne finden Sie auf der Website www.zahngesundheit-si.de.

Unterstützen Sie *Schule mit Biss*.

Helfen Sie Ihrem Kind, sich gesund zu entwickeln!

Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe
in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe

Spandauer Straße 40
57072 Siegen
0271-33 88 87-0
arbeitskreis@zahngesundheit-si.de

Westfälische Straße 11
57462 Olpe
0271-33 88 87-20
arbeitskreis@zahngesundheit-oe.de

www.zahngesundheit-si.de

10/2026

Haftung für Druckfehler und -mängel sowie Abbildungen wird ausgeschlossen.
Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist im Rahmen der Zweckbestimmung des Werks zulässig. Auf § 53 UrhG wird Bezug genommen.
© Arbeitskreis Zahngesundheit in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe



In unserer Schule trinken wir

Wasser

Geisweider Schule

in den Kreisen
Siegen-Wittgenstein und Olpe