

Der 22. März ist der Weltwassertag. Jedes Jahr wird an diesem Tag international auf die Bedeutung des **Wassers als Lebensgrundlage für die Menschheit** aufmerksam gemacht.

Der Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser. Es durchdringt jede Körperzelle und regelt als Baustoff oder Transportmittel alle Funktionen und Vorgänge im Körper. Außerdem hat eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung einen positiven Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit, denn:

Wir sind aufmerksamer und leistungsfähiger, wenn wir regelmäßig trinken.

Das betrifft Erwachsene genauso wie Kinder. Während Kinder im Alter bis 10 Jahren mit 1 Liter Flüssigkeit pro Tag auskommen, sollten Jugendliche und Erwachsene mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken. An einem heißen Sommertag, bei körperlicher Aktivität oder bei Fieber kann der Flüssigkeitsverlust über die Haut mehr als ein Liter betragen. Der Wasserbedarf steigt dann bis auf die doppelte Menge an! Allerdings vergessen Kinder leicht auf das Trinken. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Sie als Eltern Ihr Kind dabei unterstützen ausreichend zu trinken, denn ein optimales Trinkverhalten sollte fixer Bestandteil im Elternhaus sein und idealerweise von Anfang an richtig eingeübt bzw. angewöhnt werden.

Tipps für ein optimales Trinkverhalten von Anfang an:



Nutzen Sie Ihre Vorbildwirkung aus: Trinken auch Sie regelmäßig Wasser und andere ideale Durstlöscher wie Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder gern auch einmal einen gespritzten Fruchtsaft (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser).



Trinken zu fixen Zeiten: Bieten Sie Wasser zu fixen Zeiten an, z.B. zu jeder Mahlzeit, vor der Hausaufgabe, beim Fernsehen.... Beginnen Sie am besten schon beim Frühstück mit einem Glas Wasser.



Zwischendurch trinken: Zu Hause sollte immer ein Wasserkrug oder -glas bereit stehen. Erinnern Sie Ihr Kind beim Lernen, aber auch beim Spielen und beim Sport immer wieder ans Trinken.



Trinken unterwegs: Eine wieder befüllbare Wasserflasche sollte nicht nur in der Schule, sondern auch unterwegs am Nachmittag immer dabei sein. Legen Sie bei Familienausflügen gezielt Trinkpausen ein.



Süß-Trinker langsam entwöhnen: Gewöhnen Sie sich und/oder Ihr Kind langsam an eine geringere Süße. Achten Sie bei der Getränkewahl auf die SIPCAN Orientierungskriterien (maximal 6,7 g Zucker pro 100 ml und keine Süßstoffe) und verwenden Sie Säfte, die Sie immer stärker mit Wasser verdünnen oder Tees mit immer geringerem Zuckerzusatz. Bieten Sie dazwischen immer öfter pures Wasser an. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und Umstellung braucht Zeit. Dann verlangt der Körper am liebsten nur mehr Wasser zum Durstlöschchen.

Wichtig dabei ist, dass regelmäßig über den Tag verteilt Wasser oder andere ideale Durstlöscher getrunken werden, um eine optimale Flüssigkeitsversorgung zu garantieren und so die positiven Effekte auf Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.