

Die besten Durstlöscher...

Wasser ist für alle Lebewesen lebensnotwendig.

Wenn Kinder aktiv sind, wird gespielt, geturnt, geklettert und getobt – und das Kind schwitzt.

Auch zum Denken braucht jeder einen klaren Kopf – deshalb muss ausreichend genug getrunken werden.

- Ein Kind im KiTa-Alter sollte jeden Tag mindestens 1 Liter Wasser trinken,
- ein Grundschulkind braucht ein bis zwei Liter.

Es darf auch mehr sein, aber es muss das Richtige sein, damit sein Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen ist.

Ideal sind:	Nicht empfehlenswert sind:
<ul style="list-style-type: none"> • Trinkwasser aus der Leitung • Mineralwasser • ungesüßte Tees <p>Gut ist auch eine Fruchtsaftschorle, wie z.B. ein Teil Apfelsaft + drei Teile Wasser.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fruchtnektare (viele Trinkpäckchen) • Limonade • Cola • Sport- und Vitamindrinks • Fruchtsaft pur (ist extrem zucker- und kalorienhaltig) <p>Diese Getränke sollten nur ausnahmsweise, z.B. bei einer Geburtstagsfeier, angeboten werden.</p>

Kinder trinken eher kleine Mengen, aber häufig. Das häufige Trinken von süßen Getränken macht nicht nur dick, sondern trägt wesentlich zur Zerstörung der Milchzähne und des bleibenden Gebisses bei.

Nur zuckerfreier Speichel kann seine natürliche Schutzfunktion im Mund ausüben: **Speichel spült, schützt, repariert und härtet die Zähne.**