

## 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!

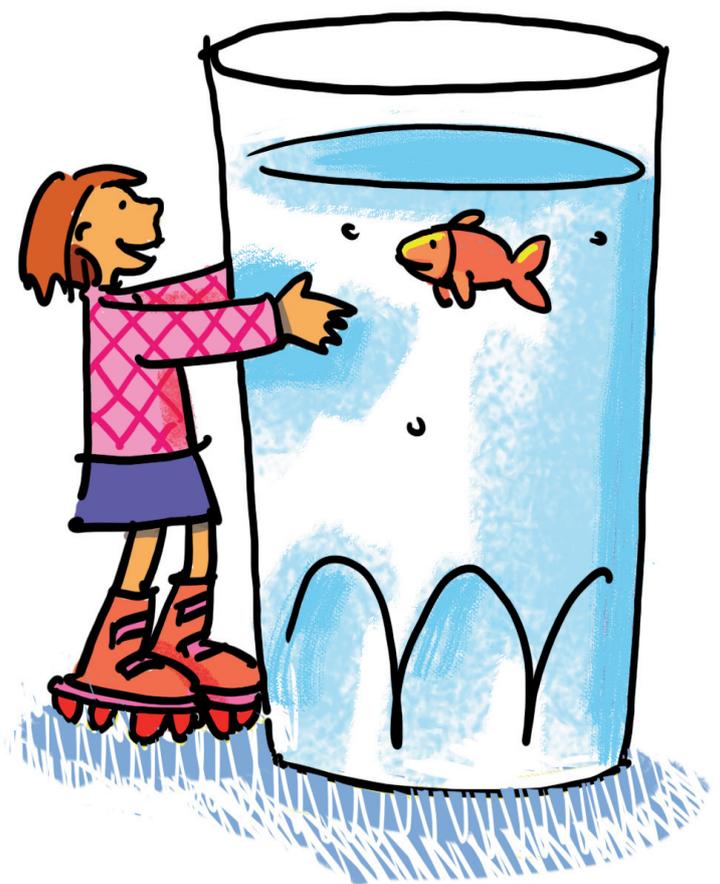


## Ausreichend Wasser zu trinken ist wichtig, denn...

...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.



Zum IDEFICS Projekt sind folgende Falblätter erhältlich:

[Wasser ist die beste Limo!](#)

[Familie genießen statt in die Röhre schauen!](#)

[Aufgeweckte Kinder brauchen Schlaf!](#)

[Obst und Gemüse versüßen den Tag!](#)

[Draußen spielen macht Freu\(n\)de!](#)

Sie stehen auf der Internetseite [www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu) zum Download bereit.

2008 © R. P. (Prof. Wolfgang Ahrens, BIPS)



[www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu)

learning healthy living

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



# 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.

