



**Wasser trinken –**

**Übergewicht vermeiden**

**Trinken ist wichtig. Mit ausreichender Flüssigkeit können alle lebensnotwendigen Vorgänge optimal funktionieren. Am besten für den Körper ist Wasser.**

#### **WIE VIEL SOLL MEIN KIND TRINKEN?**

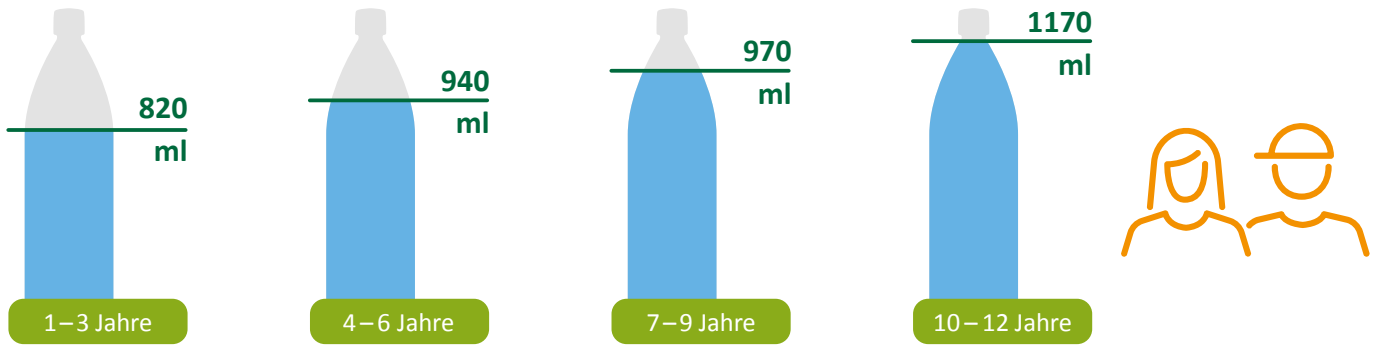
Wer zu wenig trinkt, wird schnell müde und schlapp. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind über den Tag verteilt ausreichend trinkt – am besten zu jeder Mahlzeit und zwischendurch. Orientieren Sie sich an den unten gezeigten Mengen.

An heißen Tagen oder wenn Ihr Kind bei Sport und Spiel viel schwitzt, kann der Flüssigkeitsbedarf stark steigen. Ermuntern Sie Ihr Kind immer wieder zum Trinken durch bewusst dafür eingelegte Pausen. Packen Sie für unterwegs stets ein Getränk ein. Oft trinken Kinder zu wenig, weil sie den Durst erst spät spüren.

#### **WAS SOLL MEIN KIND TRINKEN?**

Der beste Durstlöscher ist Wasser – egal, ob Trinkwasser aus der Leitung oder Mineralwasser aus Flaschen. Trinkwasser wird streng kontrolliert, ist preiswert und überall verfügbar. Wer mag, kann es mit einem Gerät aufsprudeln. Mineralwasser kann je nach Sorte eine gute Quelle für Mineralien sein.

Auch ungesüßte Früchte- oder Kräutertees sind eine gute Wahl.



## GETRÄNKE IM 1. LEBENSJAHR

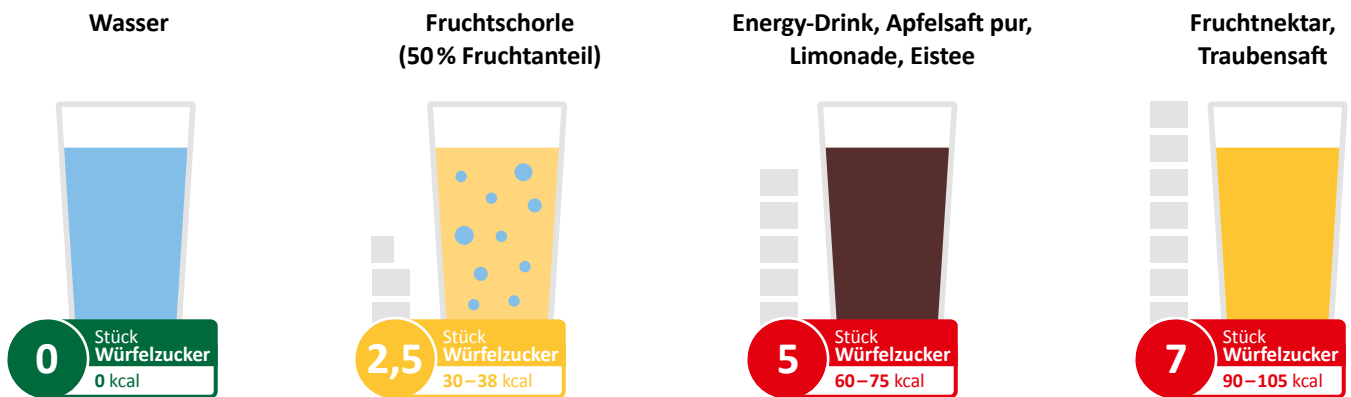
Brust- und Flaschenkindern reicht die Milch. In den ersten 4 bis 6 Monaten erhält Ihr Baby durch die Muttermilch oder Flaschennahrung genügend Flüssigkeit. Zusätzliche Getränke sind in dieser Zeit nur an besonders heißen Tagen, bei Fieber oder Durchfall nötig – am besten Leitungswasser oder ungesüßter Früchte- und Kräutertee. Mit der Beikost wächst der Durst. Wenn die dritte Breimahlzeit (Getreide-Obst-Brei) eingeführt ist, braucht das Baby zusätzlich Flüssigkeit in Form eines Getränks.

## WAS IST MIT SÜSSEN GETRÄNKEN?

Zu den süßen Getränken zählen Limonaden, Brausen, Fruchtsäfte, Fruchtsaftchorlen, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Eistee, Energy-Drinks und andere Softdrinks.

Alle enthalten reichlich Zucker und viele Kalorien. Der Zucker wird bei der Herstellung zugesetzt oder er ist schon von Natur aus in den Früchten enthalten. Auch Fruchtzucker ist Zucker.

## SO VIEL STÜCK WÜRFELZUCKER\* UND KALORIEN STECKEN IN EINEM KLEINEN GLAS MIT 150 ML INHALT:



\* 1 Stück Würfelzucker = 3 g Zucker

## GETRÄNKE – REICHLICH, MÄSSIG ODER SPARSAM GENIESSEN

### REICHLICH

Leitungs- oder Mineralwasser,  
ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee



### MÄSSIG

mit Wasser verdünnte Fruchtschorle  
(1 Teil Saft, 3 Teile Wasser)

### SPARSAM

Limonade, Cola, Fruchtsaft pur, Fruchtnektar,  
Fruchtsaftgetränk, Eistee, Energy-Drink

## ZUM VERGLEICH

Fachleute empfehlen, dass pro Tag maximal 10 Prozent der Gesamtkalorien aus Zucker stammen sollen – aus Getränken und festen Lebensmitteln zusammen. Umgerechnet für ein 8 Jahre altes Kind sind dies etwa 160 Kalorien oder 13 Zuckerkörnchen pro Tag. Mit nur einem kleinen Glas Apfelsaft pur, das 5 Stück Würfelzucker enthält, sind folglich schon über 40 Prozent der empfohlenen Zuckermenge ausgeschöpft.

**GENERELL GILT:  
JE WENIGER ZUCKER  
UMSO BESSER!**

## FAZIT

Limonaden, Brausen, Fruchtsäfte, Fruchtsaftschorlen, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Eistee, Energy-Drinks und andere Softdrinks sind süße Getränke. Süße Getränke

- enthalten viel Zucker
- enthalten viele Kalorien
- machen nicht satt und können so zu Übergewicht beitragen
- sind nicht als Durstlöscher geeignet
- sind in kleinen Mengen in Ordnung

**Der beste Durstlöscher ist Wasser!**

## MEHR TIPPS

Auf der Internetseite [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de) der BZgA erhalten Sie weitere Informationen.

### IMPRESSUM:

#### Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA), Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

#### Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei  
finden Sie unter:  
[www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

#### Stand:

November 2023

Quellenangaben sind auf Anfrage bei  
der BZgA erhältlich.