



Factsheet zur Podcast-Folge Nr. 5

Wasser marsch - Getränke in der Kitaverpflegung

Zusammenfassung



- Die empfohlene Trinkmenge für Kinder von 1 bis 7 Jahren liegt bei 0,8 bis 1,0 Litern pro Tag.
- Je nach körperlicher Aktivität, bei Hitze oder extremer Kälte steigt der Bedarf.
- Regelmäßige Trinkpausen, ein freier Zugang zu Getränken und das regelmäßige Anbieten von Getränken fördern das Trinken in der Kita.
- Geeignete Durstlöscher sind: (Leitungs-) Wasser und ungesüßte Tees.
- Ungeeignete Durstlöscher sind: Limonaden, Eistees, Brausen, Milchwischgetränke, Cola- und Fruchtsaftgetränke (diese enthalten oft zu viel Zucker und erhöhen die Kalorienzufuhr).
- Ausreichend trinken ist wichtig, damit der Körper richtig funktioniert.



Ideen für die praktische Umsetzung




- Wasser mit Kräutern oder Obst/Gemüse verfeinern.
- Zu besonderen Anlässen: Wasser mit Saft im Verhältnis 3:1 mischen.
- Beispiel für Kita-Kinder um zu erklären was passiert wenn zu wenig getrunken wird: Weintraube und Rosine.



Genannte und interessante Seiten



- DGE- Qualitätsstandard für die Verpflegung in der Kita
- www.atiptap.org
- www.kita-ziegenhainertal-jena.de

 [kita.imziegenhainertal](https://www.instagram.com/kita.imziegenhainertal)



Gefördert durch: