



Genügend Gründe fürs Wasser trinken in der Schule

Untersuchungen haben gezeigt, dass jedes vierte Kind im Alter von 6 bis 12 Jahren täglich zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt. Häufig haben die Kinder zum Frühstück nicht genug getrunken und in der Schule trinken sie nur dann, wenn sie von der Lehrperson dazu aufgefordert werden. In der Pause spielen und unterhalten sie sich mit Freunden, so dass fürs Trinken wenig oder keine Zeit bleibt.

Eine optimale Versorgung mit Wasser ist für die Gesundheit notwendig. Sie unterstützt nachweislich die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler, denn das Gehirn braucht Wasser als Leit- und Nährmedium. Wer die positiven Auswirkungen von ausreichend Trinken selbst erfährt, ist motivierter, in und neben der Schule auf eine genügende Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit zu achten.

Der beste Durstlöscher für unseren Organismus ist Wasser. Hahnenwasser ist hygienisch einwandfrei und kostet zudem beinahe nichts. Süssgetränke hingegen tragen zur Entwicklung von Karies und Übergewicht bei. Auch von künstlich gesüssten Getränken ist abzuraten, da sich Kinder sonst an den süssen Geschmack gewöhnen.

Es gibt also Gründe genug, um das Wasser trinken in der Schule zu fördern. Das regelmässige Wasser trinken sollte schliesslich ein fester Bestandteil des Schulalltages sein.

Hier unsere Anregungen zur Umsetzung:

- Der **Flyer** «Trink Wasser» informiert die Schülerinnen und Schüler, warum Wasser der beste Durstlöscher ist (zu bestellen unter www.zepra.info/kig)
- Jede Schülerin und jeder Schüler verfügt über eine **Trinkflasche** oder einen **Trinkbecher**. Die Trinkgefässe können mit dem Namen beschriftet und nach Belieben dekoriert werden.
- Das Einführen von **Trinkritualen** hilft, ein regelmässiges Wassertrinken zu sichern.
- Für einen störungsfreien Unterricht kann gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern eine klasseninterne **Wassertrinkvereinbarung** formuliert werden, wann und wo getrunken werden darf (siehe Beispiel unten).
- Mit einer **Trinkliste** wird der tägliche Wasserkonsum dokumentiert (siehe Beispiel unten).
- **Unterrichtsmaterialien** unterstützen die Lehrperson, Wasser trinken in der Klasse zu thematisieren (siehe Liste unten).
- Die Eltern werden von der Lehrperson oder der Schulleitung über den Ansatz informiert.

- Mit einer **Aktionswoche** «Wasser» wird das Thema vertieft.
- Für Schulanlässe kann die «**Wasserbar**» bei ZEPRA ausgeliehen werden.
- Mit dem **Online-Trinkrechner** kann die empfohlene tägliche Trinkmenge berechnet werden (www.zepira.info/kinder-im-gleichgewicht.html).

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler auf ihr Wohl trinken!

Flyer «Trink Wasser»



Der Flyer richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Unter- und Mittelstufe. Er ist insbesondere in der Unterstufe nur mit begleitenden Erklärungen zum Inhalt abzugeben, da der Flyer für jüngere Schülerinnen und Schüler eventuell schwer verständliche Begriffe enthält.

Download und Bestellung unter: www.zepira.info/kig

Beispiel: Vereinbarung für das Wassertrinken in der Klasse

- Jeder hat einen Trinkbecher oder eine Wasserflasche auf oder unter dem Pult.
- Die Trinkbecher / Wasserflaschen werden jeweils am Morgen frisch gefüllt.
- Während dem stillen Arbeiten, in der Pause oder wenn die Lehrperson alle dazu ermuntert, darf getrunken werden.
- Ist die Lehrperson am Sprechen oder Erklären, darf nicht getrunken werden.
- Nach der Turnstunde gibt es eine Trinkpause in der alle etwas trinken.
- Die Flaschen / Becher bleiben grundsätzlich im Klassenzimmer.
- Von Zeit zu Zeit nehmen die Kinder die Becher / Flaschen zum Reinigen mit nach Hause.




Beispiel: Trinkliste

Jedes Kind trägt in die Trinkliste ein, wie viele Becher Wasser es an jedem Tag jeweils morgens und nachmittags getrunken hat.

	Montag Morgen	Montag Nachmittag	Dienstag Morgen	Dienstag Nachmittag	Mittwoch Morgen	Donnerstag Morgen	Donnerstag Nachmittag	Freitag Morgen	Freitag Nachmittag
Anna									
Chiara									
Luca									



Links zu Unterrichtsmaterialien

Herausgeber	Beschreibung	Link
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)	Ausgehend von der Ernährungsscheibe: Unterrichtsvorschläge zu Wasser trinken für Kindergarten, Unterstufe und Mittelstufe.	www.sge-ssn.ch/de/schule-und-bildung/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/ernaehrungsscheibe/
 Schnitz & Schwatz	Arbeitsblätter zu Ernährung und Wasser, Wasserversorgung, «Schnitz & Schwatz»-Sendung zu Wasser	www.schnitzundschwatz.ch/tool/data/start.html
 «Trinkwasser»	Informationsblätter und Powerpoint-Folien zu Trinkwasser	www.trinkwasser.ch/dt/frameset.htm?html/wasserversorgung/nav_wvs.html~leftFrame
 Fit4Future	Aktionskarten «clever essen» u.a. zu Wasser trinken, Essen und Trinken schlau auswählen	www.fit-4-future.ch/Uploads/Documents/bereich%20ernaehrung/f4f_ernaehrung_lehrerbroschuere_2012.pdf
 Pädagogische Hochschule des Kantons St.Gallen	Medienkiste «Wasser» für die Mittel- und Oberstufe	http://www.phsg.ch/Portaldata/1/Resources/medienvverbund/mediatheken/dokumente/rdz-lernkisten_doku/Wasser_MS_OS.pdf

Online-Trinkrechner: www.zepira.info/kinder-im-gleichgewicht.html

Apps für Smartphones zum Herunterladen des Trinkrechners finden sich auf: www.hahnenburger.ch