

## Fragen rund um die richtigen Durstlöscher

### Welche Getränke sind gute Durstlöscher?

**Wasser** ist ein einfacher und gut verfügbarer Durstlöscher. Ob stilles Leitungswasser oder eher ein Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure den Durst löschen, ist Geschmackssache. Aromatisch aufpeppen kann man Leitungs- und Mineralwasser mit einigen Stückchen Obst.

**Erfrischungsgetränke** erfüllen ihren Zweck, wenn sie nicht zu süß, sondern eher etwas sauer, wenig intensiv und kalorienarm sind: Selbstgepressten Orangen- oder Zitronensaft mischt man mit Wasser oder Tee und trinkt es leicht gekühlt.

Für **Tee-Mixturen** eignen sich Kräuter- und Früchtetees sowie Schwarz- und Grün-Tees, frische Minze oder Zitronenmelisse. Geraspelter Ingwer verleiht Wasser ebenfalls ein erfrischendes Aroma.

**Hits für Kids:** Pürierte oder ganze Früchte im Eiswürfelbehälter einfrieren. Die Obstwürfel sind nicht nur cool, sondern sorgen für Geschmack.

Erfrischend ist auch eine leichte **Obstsafschorle**, gemischt aus einem Teil Saft und drei oder vier Teilen Wasser. Auch ein Schuss Sirup aus Rhabarber, Holunderblüten oder Beerenfrüchten verwandelt Mineral- oder Leitungswasser in ein leckeres Getränk.

### Was ist bei der Anschaffung eines Trinkwasserspenders zu berücksichtigen?

Ein Trinkwasserspender ist eine gute Möglichkeit, das Trinken in der Kita und Schule zu trainieren.

#### Zu bedenken gilt:

- Sind die baulichen und brandschutztechnischen Voraussetzungen gegeben? (Wasseranschluss- und Abfluss, Strom, Erfüllung von Brandschutzanforderungen)
- Sind die Wasserleitungen im Gebäude geeignet?
- Wie soll die Ausgabe organisiert werden (Flaschen, Becher, Gläser, Kannen)
- Welche Firma und welches Gerät kommen in Betracht?
- Wie hoch sind die Kosten?
- Kann ein Förderverein die Kosten übernehmen?
- Wer kümmert sich um die Bestellung und den Austausch der Kohlensäurebehälter?
- Wer ist verantwortlich für die Hygiene am und um das Gerät?

Außerdem ist noch zu bedenken: Wenn Kinder ihre Trinkmenge steigern, muss natürlich auch für ausreichend Toiletten in akzeptablem Zustand gesorgt sein.

Ob man ein Gerät leaset oder anschafft, hängt sicher von verschiedensten Faktoren ab, wie Anzahl der Nutzer, Wartungskosten Finanzierung u.a. Interessant wäre an beiden Settings die Frage, ob das Angebot von Wasser über einen Trinkwasserspender auch einen messbaren Erfolg bei Erzieher/-innen und Lehrer/-innen aufzeigt und deren Trinkmenge steigert. Neben einem spielerischen Training zum Trinken, der Information von Kindern, Eltern und Pädagogen (Verhaltensprävention), ist ein Trinkwasserspender jedenfalls die passende verhältnispräventive Maßnahme.

### **Sind mit Süßstoff gesüßte Getränke eine Alternative zu zuckerhaltigen Getränken?**

Diese „Lightgetränke“ sind keine Alternative. Durch den Austausch von Zucker gegen Süßstoffe sind zwar die Kalorien reduziert, aber die Gewöhnung an Süßes bleibt.

### **Dürfen Kinder Cola trinken?**

Cola-Getränke enthalten ebenfalls Koffein und sind deshalb für Kinder ungeeignet. Unabhängig davon bietet Cola wenig Aufmunterndes: Wasser, Zucker (7 Stücke Würfelzucker pro Glas, 0,2 l), Kohlensäure, Farbstoffe, Säuerungsmittel, Aromastoffe – keine Vitamine, keine Mineralstoffe. Auch Cola light oder Diätcola ist keine Alternative, denn auch sie enthält Koffein. „Kinder-Cola“ wiederum ist zwar koffeinfrei, weist aber den vollen Zuckergehalt auf.

### **Kaffee und schwarzer Tee in der Schule?**

Es gibt keine generelle Altersempfehlung für den Konsum koffeinhaltiger Getränke für Jugendliche. Für Schüler/-innen der Oberstufe ist der Kaffee Konsum oft mit dem Besuch trendiger Kaffeehausketten verbunden - die damit einhergehende "Chill-Atmosphäre" wird meist mehr geschätzt als das Getränk selbst. Grundsätzlich spricht gegen ein solches Angebot in der Schule nichts, wenn sichergestellt werden kann, dass die jüngeren Schüler/-innen von einem Konsum ausgeschlossen sind. Somit ist ein Kaffeeautomat nur in Ausnahmefällen zu empfehlen.

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/das-richtige-getraenk-ideale-durstloescher-an-heissen-tagen-12868>