

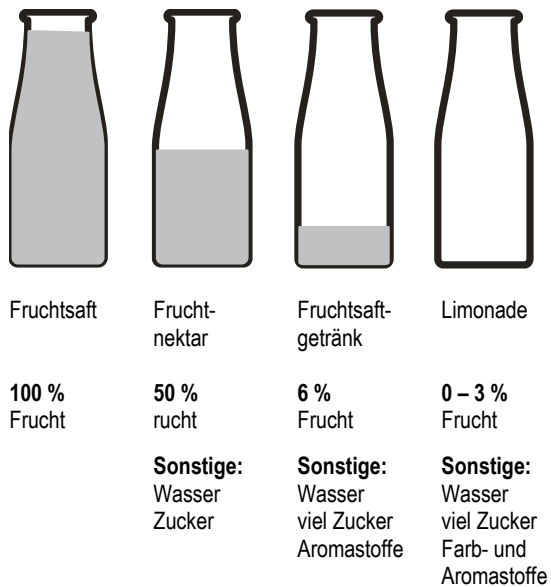
Fruchtsaft

Reiner Fruchtsaft ist für Kinder ein wichtiges Nahrungsmittel. Er enthält viele Vitamine. Reiner Fruchtsaft darf nur aus dem Saft und dem Fleisch der Früchte bestehen.

Im Unterschied dazu enthalten Nektar, Fruchtsaftgetränk und Limonade nur Anteile von Fruchtsaft. Dieser Anteil des reinen Fruchtsaftes an den verschiedenen Produkten ist sehr unterschiedlich.

Daher ist bei Getränkeprodukten mit Fruchtsaft Vorsicht geboten. Es sollte stets ein Blick auf das Etikett geworfen werden.

Die nachstehende Grafik zeigt den Anteil von reinem Fruchtsaft in verschiedenen Getränkeprodukten:



Informationen erhalten Sie beim:

Kreis Offenbach
Fachdienst Gefahrenabwehr-
und Gesundheitszentrum
Gottlieb-Daimler-Straße 10
63128 Dietzenbach

Ansprechpartnerinnen:

Gesundheitsförderung
Birgit Neutzner, Oecotrophologin
Telefon 06074/8180-63757
E-Mail b.neutzner@kreis-offenbach.de

Zahnärztlicher Dienst
Elica Köhler, Prophylaxeberaterin
Telefon 06074/8180-63850
E-Mail e.koehler@kreis-offenbach.de

Mehr trinken -

besser denken!

Wasser –
der beste Durstlöcher!



Unser Körper braucht viel Flüssigkeit

Nur wer genügend trinkt bleibt körperlich und geistig fit. Kinder haben bezogen auf ihr Körpergewicht einen weit höheren Wasserbedarf als Erwachsene.

Viele Kinder und Jugendliche trinken zu wenig. Oftmals vergessen sie einfach das Trinken. Der Wassermangel hat aber Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit des gesamten Körpers. Das Gehirn wird nicht mehr optimal mit Nährstoffen versorgt. Müdigkeit und eine verminderte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sind die Folgen. Lerninhalte können nicht mehr so gut aufgenommen werden.

Ein Kind im Grundschulalter braucht mindestens 1 Liter Flüssigkeit/Tag. Bei intensiver körperlicher Aktivität, bei warmem Wetter, bei trockener Heizungsluft aber auch bei Krankheit steigt der Flüssigkeitsbedarf.

Warnsignal Durst

Durst ist ein ernstes Warnsignal des Körpers. Er kündigt jedoch keinesfalls einen Wassermangel an, sondern teilt mit, dass der Körper bereits einen Wassermangel hat. Eine regelmäßige Aufnahme von Getränken beugt dem Durst vor.

Kinder und Jugendliche sind oftmals so sehr in Spiel und Sport versunken, dass sie das Trinken vergessen. Sie müssen regelmäßig Getränke angeboten bekommen.

Richtig trinken

Es ist wichtig, Kinder schon früh daran zu gewöhnen, reichlich, regelmäßig und das Richtige zu trinken.

Deshalb:

- Regelmäßig trinken, bevor der Durst kommt.
- Insgesamt sind sechs Gläser am Tag (5 Gläser Wasser und ein Glas Saft) empfehlenswert.
- Bieten Sie zu Hause zu jeder Mahlzeit etwas zu trinken an.
- Geben Sie Schulkindern ausreichend Getränke mit (bzw. sorgen Sie für Wasser in der Klasse).
- Während des Schulvormittags sollte mindestens 2 – 3 Gläser getrunken werden.

Die besten Durstlöscher

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- Fruchtsaftschorlen im Verhältnis 1:3 (1 Anteil Saft, 3 Anteile Wasser)
- Gemüsesäfte

Versteckter Zucker

Viele Getränke wie Eistee, Limonade, Cola, Fruchtsaftgetränke sind zu süß und deshalb als Durstlöscher ungeeignet. Vielmehr lösen sie immer mehr Durst aus und decken keinesfalls den Bedarf des Körpers an Mineralien. Außerdem verursacht der ständige Zuckergriff auf die Zähne Karies.

Süß ist nicht immer zu erkennen

Unsere Geschmacksnerven auf der Zunge lassen sich täuschen: Durch den Zusatz, zum Beispiel von Zitronensäure, erscheinen die Getränke weniger süß als sie tatsächlich sind.

Vorsicht bei diesen Getränken

Als Durstlöscher sind die folgenden Produkte weniger geeignet:

- pure Fruchtsäfte
- Fruchtsaftgetränke
- Nektare
- Limonade
- Brause
- süßstoffhaltige Getränke

Nicht geeignet sind:

- Schwarzer Tee
- Cola-Getränke
- Eistee (auch koffeinhaltig)