



Wir sind Schule mit Biss!

Informationen für Kids

Zahngesund trinken



Hey – hast du heute schon etwas getrunken? Wenn nicht, dann wird es Zeit! Nimm deine Trinkflasche mit Wasser oder hol dir deinen Trinkbecher und fülle ihn direkt am Wasserhahn auf. Lass dir das kühle Wasser schmecken!

Warum muss ich trinken?

Wenn du regelmäßig und auch genug trinkst, tust du deinem Körper etwas Gutes. Ausreichend Flüssigkeit hilft deinem Körper – denn so bleibst du länger fit!

Vor allem hilft regelmäßiges Trinken, dass du dich im Unterricht und bei den Hausaufgaben besser konzentrieren kannst. Trinkst du zu wenig, merkst du das sehr schnell: du wirst müde und das Lernen fällt dir schwer.

Welche Getränke sind gut für mich?

Wasser, egal ob Leitungs- oder Mineralwasser, ist das beste Getränk. Es liefert verschiedene Mineralstoffe und hat weder Zucker noch Kalorien – es löscht deinen Durst perfekt! Wenn du ausreichend Wasser trinkst, werden Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe besser mit dem Blut durch deinen Körper dorthin transportiert, wo du diese Stoffe brauchst.

Gibt es auch Getränke, die mir schaden können?

Ungeeignete Getränke sind:

- Säfte, Fruchtsaftgetränke oder Limonaden. Fruchtzucker und auch Fruchtsäure schädigen deine Zähne.
- Milch, Milchmischgetränke oder Kakao enthalten Fett und Zucker. Trinkst du sie mehrmals am Tag, können sie dick machen.
- Eistee, Cola oder Energydrinks haben zu viel Zucker und Säuren, die den Zähnen schaden. Zusätzlich ist oft der Wachmacher Koffein in diesen Getränken. Das ist gefährlich für dich.
- Getränke mit Süßstoffen sind keine Alternative. Sie gewöhnen dich nur an den süßen Geschmack.

Denk dran:

Packe jeden Tag deine **Getränkeflasche gefüllt mit Wasser** ein. Wenn du zusätzlich einen **Trinkbecher** in der Schule hast, kannst du dir bei Durst immer Wasser vom Wasserhahn abfüllen.

