



Wir sind Schule mit Biss!

Informationen für Lehrkräfte

Zahngesund trinken



Wer ausreichend trinkt, kommt besser und konzentrierter durch den Tag! Hierbei ist **Wasser**, egal ob Leitungs- oder Mineralwasser, das Getränk der ersten Wahl: Es hilft den Flüssigkeitshaushalt ausreichend zu füllen, liefert verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente, hat weder Zucker noch Kalorien - kurzum es löscht den Durst perfekt! Leitungswasser ist in den Schulen leicht und in guter Qualität verfügbar, so dass es für alle Kinder zugänglich ist.

So viele Getränke – was steckt dahinter?

Ungeeignete Getränke sind Säfte, Nektare, Fruchtsaftgetränke oder Limonaden. Der Fruchtzuckeranteil fördert die Kariesentstehung und der Fruchtsäuregehalt sorgt für Erosionen am Zahnschmelz. Milch, Milchmoderngetränke oder Kakao sind nährstoffreich – aber es sind auch oft zuckerreiche Getränke. Der Energiegehalt (Kaloriengehalt) ist nicht zu unterschätzen, so dass manche dieser Getränke mehr als nur eine Zwischenmahlzeit sind. Werden diese Getränke regelmäßig und in größeren Mengen getrunken, ist eine Zunahme des Körpergewichts vorprogrammiert.

Eistee und Colagetränke enthalten neben hohen Zuckermengen und Säuren oft Koffein und sind damit für Kinder nicht geeignet. Getränke mit Süßstoffen und/oder Zuckeraustauschstoffen sind für Kinder ebenfalls nicht zu empfehlen, da sie die Gewöhnung an den süßen Geschmack verstärken. Zudem geben neuere Untersuchungen Hinweise, dass Süßstoffe und Zuckerausstoffe sich ungünstig auf die Zusammensetzung der Darmbakterien auswirken.

Bessere Konzentration durch ausreichend Flüssigkeit

Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden von einer bedarfsgerechten Flüssigkeitszufuhr bestimmt. Wasser ist wichtig für die Gehirndurchblutung und die Versorgung der Muskeln mit verschiedenen Nährstoffen. Bereits eine leichte Unterversorgung mit Flüssigkeit schwächt das körperliche und geistige Leistungsvermögen und führt gerade bei Kindern zu Aufmerksamkeitsdefiziten und Müdigkeit. Die Möglichkeit während des Unterrichts zu trinken oder **regelmäßige Trinkpausen**, unterstützen den Lernprozess der Schülerinnen und Schüler. Hilfreich sind Trinkregeln, die Sie als Lehrkraft gemeinsam mit Ihrer Klasse festlegen sollten. So vermeiden Sie Unterrichtsstörungen oder auch ein schädliches Dauernuckeln an den Getränkeflaschen.