

Trinkwasser für Kindergartenkinder

Liebe Mutter, lieber Vater,

... als Eltern wollen Sie für Ihre Kinder nur das Beste. Das fängt schon bei der richtigen Ernährung Ihres Kindes an. Doch wie oft kommt es vor, dass man verunsichert wird und nicht mehr so recht weiß, was jetzt wirklich das Beste ist.

Aus diesem Grund möchten wir Ihnen auf den nächsten Seiten zeigen, welchen wichtigen Beitrag Trinkwasser für die gesunde Ernährung leisten kann.

Ihr Wasserwerk

Trinkwasser!
Gesunde Ernährung
von klein auf!



Wasser ist zum Trinken da



Wäre der Bedarf von uns Erwachsenen bei einem Gewicht von 60 kg genauso hoch wie bei einem Kind mit 15 kg, müßten wir pro Tag mindestens vier Liter trinken. Tatsächlich liegt unser täglicher Bedarf - bei normaler körperlicher Anstrengung - zwischen zwei bis drei Litern.

Wasser ist für uns selbstverständlich. Trinkwasser aus der Leitung genießen wir tagtäglich als Durstlöscher, ob als Kaffee, Tee, Limonade oder einfach pur. Wir verwenden Trinkwasser auch für die Zubereitung unserer Speisen.

Wasser ist für uns unentbehrlich. Schließlich ist es der wichtigste Baustein unseres Körpers, der überwiegend aus Wasser besteht. Täglich verlieren wir Flüssigkeit über die Haut: einmal mehr, einmal weniger, je nach körperlicher Anstrengung und Jahreszeit. Darum ist es auch so wichtig, dass der Wasserhaushalt unseres Körpers ausgeglichen ist und wir stets genügend trinken. Dies gilt ganz besonders für Kinder: toben, spielen, lernen, ständige Bewegung - das macht viel Durst. Deshalb ist es normal, daß Kinder im Verhältnis zu Erwachsenen deutlich mehr trinken.

Allerdings kommt es nicht nur auf die Flüssigkeitsmenge an, sondern vor allem auf die Qualität. Was sollten Kinder trinken? Womit sollten Sie Kindergetränke zubereiten? Mit Tafelwasser? Mit Mineralwasser? Oder mit Trinkwasser aus dem Wasserhahn? Was ist besser ...



Auch in fester Nahrung ist Wasser enthalten. So besteht Fleisch zu 75% aus Wasser. Gemüse und Obst enthalten bis zu 90%, sogar Brot besteht bis zu 40% aus Wasser.

Wasser- Nur das Beste soll es sein

Jeder will selbstverständlich das beste Wasser trinken. Auch Ihr Kind, das sich in einer wichtigen Entwicklungs- und Wachstumsphase befindet. Wasser soll klar, frisch und sauber sein. Über Geschmack läßt sich bekanntlich streiten - aber gesund muß es in jedem Fall sein.

Doch woran erkennen Sie, welche Qualität welches Wasser hat? Wie viel natürliche und lebenswichtige Mineralstoffe enthält ein Wasser? Sind die richtigen Mengen an Mineralsalzen und Spurenelementen im Wasser enthalten, die so wichtig sind für Ihr Kind? Und vor allen Dingen: Welche gesetzlichen Vorschriften für die Qualität gibt es?

In unserem Land darf nur solches Wasser als Trinkwasser abgegeben werden, das den strengen Qualitätsanforderungen der Trinkwasserverordnung genügt. Trinkwasser wird aus den natürlich vorhandenen Wasservorräten gewonnen: aus Grundwasser, Quellwasser und Oberflächenwasser. Gewinnung und Aufbereitung unterliegen ebenfalls strengen gesetzlichen Qualitätsvorschriften. So legt die Trinkwasserverordnung Obergrenzen für bestimmte unerwünschte Inhaltsstoffe fest. Diese Grenzwerte sind so niedrig bemessen, dass die menschliche Gesundheit bei lebenslangem Trinkwassergenuss nicht geschädigt werden kann.



Die gesamte Wasseraufnahme sollte bei Kindern bis zu sieben Jahren über feste Nahrung und Getränke mindestens zwei Liter

pro Tag betragen.

Sie können also Ihr Trinkwasser aus der Leitung unbesorgt trinken.



Trinkwasser ist in Deutschland das am besten kontrollierte Lebensmittel. Für kein anderes Lebensmittel gibt es bis heute so strenge gesetzliche Regelungen wie für Trinkwasser.

Trinkwasser kommt direkt zu Ihnen ins Haus



Trinkwasser! Gesunde Ernährung von klein auf!

Trinkwasser enthält von Natur aus für den Menschen lebenswichtige Mineralstoffe wie z. B. Calcium und Magnesium.

- Calcium ist ein wichtiger Baustoff für unsere Knochen und Zähne. Auch für die Blutgerinnung ist es unentbehrlich.
- Magnesium ist wichtig für die Nerven und die Muskulatur. Magnesiummangel führt zu Muskelkrämpfen und zur Verengung von Arterien.
- Viele andere Mineralsalze machen Trinkwasser zu einem bekömmlichen Getränk von natürlicher Beschaffenheit.

Tipp



Trinkwasser ist ein idealer Durstlöscher. Kühl und frisch aus der Leitung schmeckt es am besten. Und wenn Ihnen zum Genuss die Kohlensäure fehlt, nutzen Sie doch einen Trinkwassersprudler. Ob viel, wenig oder gar keine Kohlensäure - Sie haben die Wahl und können jederzeit ein prickelndes und besonders preiswertes Erfrischungsgetränk für sich und Ihre Kinder herstellen.

Bei Mixgetränken sind der Phantasie fast keine Grenzen gesetzt. Durch Zugabe von Fruchtsäften zaubern Sie für jeden das Lieblingsgetränk nach seinem Geschmack. Wie wäre es mit einer fruchtigen Apfelschorle? Oder Sie fügen Zitronen-, Himbeer- oder Kirschsäfte hinzu. Alles ist drin ... auch Waldmeister.

Quelle: Bundesverband der Gas- und Wasserwirtschaft