

KiTa Servicebüro

Der Durstlöscher

Handlungsempfehlung zur Errichtung eines Trinkbrunnens



Ohne feste Nahrung kann der Mensch einige Wochen überleben, ohne Flüssigkeit nur wenige Tage. Der menschliche Körper besteht je nach Lebensalter zu 50-70% aus Wasser, wobei Säuglinge den höchsten körperlichen Wassergehalt haben. Wasser ist Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Kinder haben im Verhältnis zu ihrer Körpergröße einen wesentlich größeren Flüssigkeitsbedarf als Erwachsene. Ihre Körperoberfläche, über die Wasser verloren geht, ist im Verhältnis zum Körpergewicht größer. Je jünger ein Kind ist, desto wichtiger ist die regelmäßige Getränkezufuhr, denn Körper und Geist reagieren sehr emp-

flüssigkeitszufuhr, Schwindel, Müdigkeit und Kopfschmerzen können auftreten. Außerdem kann ein Flüssigkeitsverlust nicht einfach durch späteres Mehrtrinken ausgeglichen werden. Die geistige Leistungsfähigkeit ist am Folgetag sogar noch stärker eingeschränkt. Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr stellt langfristig ein Gesundheitsrisiko dar. Befindet sich der Flüssigkeitsspiegel hingegen konstant auf einem gleich hohen Niveau, so belegen Studien sogar eine Aufmerksamkeitssteigerung.

Trinkbrunnen fördern ein gesundes Trink- bzw. Ernährungsverhalten und sollten deshalb in keiner Bildungsstätte fehlen.

Liebe Eltern, Erziehende und Lehrende,

Kinder trinken oft zu wenig. Die Ursachen hierfür sind vielfältig: zum einen ist ihr Durstempfinden noch nicht so stark ausgeprägt wie bei Erwachsenen, zum anderen beeinflussen kulturelle und soziale Aspekte das kindliche Trinkverhalten. Erwachsene sind Vorbilder, denen Kinder auch beim Trinken nacheifern. Doch was sollte man Kindern zum Trinken anbieten? Frucht-

saft oder Brause gegen den Durst? Besser nicht! Diese Getränke haben trotz zugesetzter Vitamine einen hohen Zuckergehalt und damit auch viele Kalorien. Sie sind – regelmäßig genossen – kontraproduktiv für ein gesundes Körpergewicht und gesunde Zähne. Getränke sollten lediglich den Flüssigkeitsbedarf decken und den Körper nicht mit zusätzlichen Nährstoffen und Energie versorgen.

Richtwerte für die Zufuhr von Wasser in ml

Alter	Getränke
1 bis unter 4 Jahre	820 ml
4 bis unter 7 Jahre	940 ml
7 bis unter 10 Jahre	970 ml
10 bis unter 13 Jahre	1170 ml
13 bis unter 17 Jahre	1330 ml
15 bis unter 19 Jahre	1530 ml

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

findlich auf eine unausgewogene Trinkmenge. Informationsaufnahme- und -verarbeitungsfähigkeit sinken bei fehlender





Gesundes Trinkverhalten

- Kinder benötigen regelmäßig über den Tag verteilt Flüssigkeit, zu viel kann ein Kind nicht trinken.
- Oft vergessen Kinder das Trinken. Eltern, Erziehende und Lehrende sollten darauf achten, dass Kinder genügend trinken.
- Am besten bekommen Kinder schon morgens Leitungswasser oder Mineralwasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee oder verdünnten Fruchtsaft und erhalten auch zu und zwischen den Mahlzeiten ausreichend Getränke.
- Nach der KiTa oder Schule bzw. eine halbe Stunde vor dem Essen sollte Kindern Wasser angeboten werden.
- Zu Sport und Spiel sollten Sie Getränke bereitstellen bzw. mitgeben.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und trinken Sie regelmäßig, stellen Sie dafür eine Wasserflasche in Ihr Blickfeld, damit auch Sie das Trinken nicht vergessen!

Wasser – Ein idealer Durstlöcher

Trinkwasser aus der Leitung oder Mineralwasser sind kalorien- und zuckerfrei und können ohne Einschränkung als Durstlöcher empfohlen werden. Sie erhalten die Körperfunktion und

die Leistungsfähigkeit und können nicht, wie kalorienreiche und mit Zusatzstoffen versetzte Getränke, zu Übergewicht, Zahnerkrankungen und Allergien führen. Zudem ist Wasser aus der Leitung das am besten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland. In Sachsen-Anhalt kontrollieren 20 Trinkwasserlabore beständig die Qualität des Trinkwassers. Leitungswasser hat im Gegensatz zu Mineralwasser den Vorteil, dass es preiswert und in KiTa und Schule ohne zusätzliche Kosten für alle Kinder verfügbar ist. Außerdem ist es nicht mit Kohlensäure versetzt, die insbesondere bei Kleinkindern häufig zu Abneigung führt.

Die Trinkbrunnenidee

Im Jahr 2004 wurde in einer Magdeburger Kindertagesstätte ein Trinkbrunnen mit dem Ziel errichtet, das Trinkverhalten der Kinder zu fördern. Im Rahmen dieses Modellprojektes der Gesundheitsziele wurde außerdem das Trinkverhalten der KiTa-Kinder beobachtet und die Erzieherinnen und Eltern zu ihren Erkenntnissen und Erfahrungen befragt. Das Ergebnis war beeindruckend. Der Trinkbrunnen förderte den bedarfsgerechten Flüssigkeitskonsum der Kinder. Sie erlebten und genossen Wasser als gesunde Alternative zu anderen Geträn-

ken und entwickelten Eigeninitiative und Hilfsbereitschaft beim Durstlöcher am Brunnen. Sogar „wasserungewohnte“ Kinder freundeten sich mit der gesunden Alternative an und überraschten damit auch ihre Eltern. Der Trinkbrunnen bot den Kindern einen wichtigen Trinkanreiz: sie konnten selbst bestimmen, zu welchem Zeitpunkt und in welchen Mengen sie Wasser zu sich nehmen. Die Selbstbedienung förderte bei der Mehrzahl der Kinder die Motivation zur Flüssigkeitsaufnahme. Darüber hinaus hatte das Trinken aus einem Trinkbrunnen einen hohen Erlebniswert und förderte die Akzeptanz des Wassertrinkens und das Sozialverhalten der Kinder. Achtzig Prozent der 2-7-jährigen nutzten den Trinkbrunnen in den Sommermonaten regelmäßig.

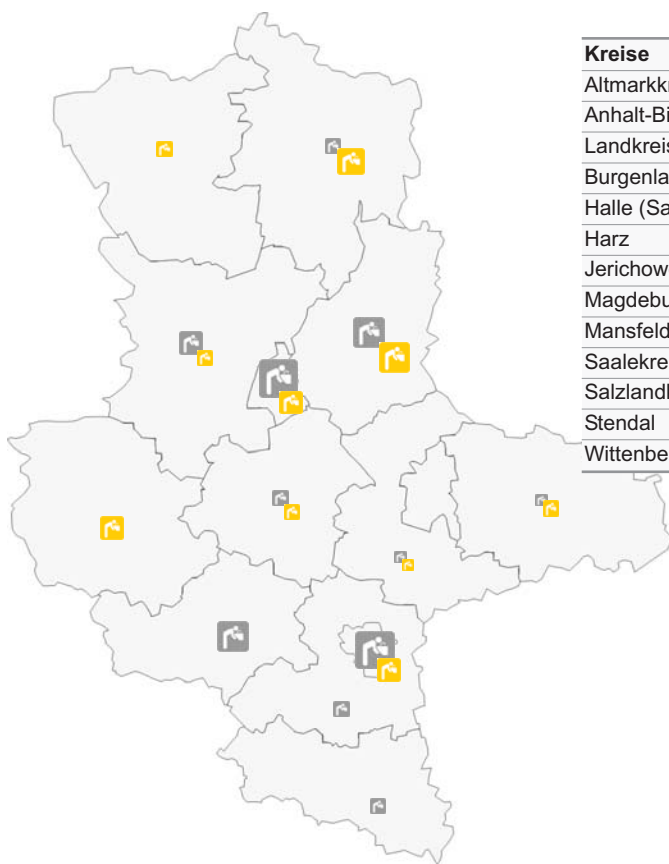




Die Umsetzung

Wenn Sie in Ihrer Bildungsstätte einen Trinkbrunnen installieren möchten, sollten Sie folgendermaßen vorgehen:

- Erörtern Sie mit allen Beteiligten – Kindern bzw. Lernenden, Eltern, Erziehenden und Lehrenden – die geplante Trinkbrunnenerrichtung.
- Überlegen Sie gemeinsam, wer Sie als Kooperationspartner finanziell bzw. bei der Installation unterstützen könnte.
- Finden Sie einen für Sie passenden Hersteller von Trinkbrunnen. Anbieter sind u. a. Haus-, Waschraum- und Hygienetechnikfirmen oder Spezialanbieter für Trink- und Tafelwassersysteme, die unter dem Stichwort „Trinkbrunnen“ im Internet zu finden sind.
- Klären Sie die Rahmenbedingungen zwischen den Kooperationspartnern, dem Träger und der Leitung bzw. den Beteiligten in ihrer Einrichtung.
- Wählen Sie einen Standort für Ihren Trinkbrunnen aus, es gibt Innen- und Außenbrunnen. Beachten Sie dabei die bestehenden Versorgungsnetze, die Wasserleitungen sowie die Erreichbarkeit.
- Wählen Sie einen Ihren Rahmenbedingungen, Wünschen und Möglichkeiten entsprechenden Trinkbrunnen typ aus (Höhe, Handhabbarkeit der Bedienelemente, Material, zusätzlicher Wasserhahn).
- Legen Sie einen Verantwortlichen zur Wartung und Pflege des Trinkbrunnens fest.
- Informieren Sie das Gesund-



Kreise	KiTas	Schulen
Altmarkkreis Salzwedel	-	1
Anhalt-Bitterfeld	1	1
Landkreis Börde	3	2
Burgenlandkreis	2	-
Halle (Saale)	15	3
Harz	-	3
Jerichower Land	5	5
Magdeburg	16	4
Mansfeld-Südharz	9	-
Saalekreis	2	-
Salzlandkreis	3	2
Stendal	3	4
Wittenberg	1	2

Die Verbreitung

Ende 2011 gibt es in ca. 60 Kindertagesstätten und 27 Schulen in Sachsen-Anhalt einen Trinkbrunnen. Wenn Sie sich für die Errichtung eines Trinkbrunnens interessieren und sich vorab gern mit einer Einrichtung, die bereits einen Trinkbrunnen hat, austauschen möchten, finden Sie KiTas und Schulen im Internet unter www.lvg-lsa.de

Trinkbrunnen in KiTas und Schulen in Sachsen-Anhalt



heitsamt über die geplante Installation und vereinbaren Sie einen Termin zur Entnahme von Wasserproben vor der Inbetriebnahme.

- Eröffnen Sie den Trinkbrunnen feierlich, danken Sie allen Förderern, Kooperationspartnern und Beteiligten.

Wasser marsch! ... wichtiger Hinweis bevor es los geht ...

Auch Trinken an einem Trinkbrunnen will gelernt sein. Weisen Sie die Kinder daher unbedingt ein, wie an einem Trinkbrunnen getrunken wird. Damit vermeiden Sie, dass Kinder aus Unkenntnis am Wasserhahn saugen, übermäßig mit Wasser kleckern oder spritzen.

Argumente für einen Trinkbrunnen:

- Förderung eines gesunden Trinkverhaltens
- Trinken nach Bedarf
- Vermeidung von Flüssigkeitsmangel und Erhalt der Leistungsfähigkeit
- Vorhalten eines preisgünstigen und hygienisch einwandfreien Getränks
- Kalorienfreie Flüssigkeitsversorgung
- Förderung der Akzeptanz des Wassertrinkens durch den hohen Erlebniswert der „Selbstbedienung“

Tipps und Hinweise:

- Nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Wasserversorger auf (in einigen Städten fördern die Wasserversorgungsbetriebe die Errichtung von Trinkbrunnen).
- Sprechen Sie Eltern mit entsprechenden beruflichen Qualifikationen (Sanitärfachleute, Fliesenleger etc.) auf eine Unterstützung bei der Installation an.
- Finden Sie Unternehmen in Ihrer Region, die an der gesunden Entwicklung der Kinder interessiert sind und als Sponsor das Vorhaben unterstützen.
- Nutzen Sie Feste und Feiern, um bei den Eltern Spenden zu sammeln (z. B. durch Tombolas oder Basare).

Hinweis speziell für Schulen:

Im Gegensatz zur KiTa ist in der Schule durch den festen Unterrichts- und Pausenrhythmus eine zeitlich beliebige Nutzung des Trinkbrunnens durch die Kinder kaum möglich. Daher bietet es sich in der Schule an, einen Trinkbrunnen mit zusätzlichem Wasserhahn zu installieren, so dass auch Trinkflaschen gefüllt werden können. Damit wird ein Trinken im Unterricht möglich und die Lernenden können sich besser konzentrieren. Tipps, wie

das Trinken im Unterricht störungsfrei umgesetzt werden kann und kostenfreie Lehrerfortbildungen zum Thema bietet die Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (www.trinken-im-unterricht.de). Im Übrigen hat die Versorgung über einen Trinkbrunnen in der Schule noch einen weiteren positiven Nebeneffekt: den Kindern bleibt das Tragen von schweren Getränkeflaschen im Schulranzen erspart und auch für Nachschub ist jederzeit gesorgt.

Ansprechpartner und Unterstützung finden Sie hier!

Anja Danneberg
Melanie Kahl

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.,
Schwiesastr. 11, 39124 Magdeburg
Tel.: 0391 / 288 683 - 0. Fax: 0391 / 288 683 - 66
E-Mail: trinkbrunnen@lvg-lsa.de

Herausgeber
Bilder

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Harp Haustechnik GmbH, Meißner Str.53, 01445 Radebeul
www.harp-haustechnik.de
Naturstein Gehr GmbH, Sendaler Str. 5, 39590 Tangermünde
www.naturstein-gehr.de
Jenapolis, Döbereiner Straße 2, 07745 Jena, www.jenapolis.de
Druckerei Mahnert GmbH Aschersleben
1.000 Stück, Mai 2012