

Wasser trinken



Warum Wasser trinken?

Eine optimale Versorgung mit Flüssigkeit unterstützt nachweislich die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler, denn das Gehirn braucht Flüssigkeit als Leit- und Nährmedium. Der beste Durstlöcher für unseren Organismus ist Wasser. Hahnenwasser ist hygienisch einwandfrei und kostet zudem beinahe nichts. Süssgetränke hingegen tragen zur Entwicklung von Karies und Übergewicht bei. Auch von künstlich gesüssten Getränken ist abzuraten, da Kinder sich sonst an den süssen Geschmack gewöhnen.

Förderung des Wassertrinkens

Häufig haben die Kinder zum Frühstück nicht genug getrunken und in der Schule trinken sie nur dann, wenn sie von der Lehrperson dazu aufgefordert werden. In der Pause spielen und unterhalten sie sich mit Freunden, so dass fürs Trinken wenig oder keine Zeit bleibt. Es gibt also Gründe genug, um das Wasser trinken in der Schule zu fördern. Das regelmässige Wassertrinken sollte schliesslich ein fester Bestandteil des Schulalltages sein.



Materialien

Der Flyer «Trink Wasser» enthält Tipps für das Trinken in der Schule, zuhause und unterwegs. Für St.Galler Schulen kann er kostenlos unter «Bestellung Materialien» angefordert werden.

Für Lehrpersonen stehen zusätzlich Anregungen und Ideen bereit, wie sie das Wassertrinken in der Schule fördern können, sowie Links zu Unterrichtsmaterialien.