



## trinkWASSER

Das Projekt „trinkWASSER“ will dazu anregen, mehr frisches Leitungswasser zu trinken, wie es in anderen Ländern auch üblich ist.

Grund- und Förderschulen im Kreis Herford fördern mit der Kampagne, die von mehreren Kooperationspartnern unterstützt wird, gesundes Trinkverhalten.

Durch die Bereitstellung eines besonderen „trinkWASSER“-Bechers werden die Kinder motiviert, in regelmäßigen Trinkpausen frisch aus der Leitung gezapftes Wasser zu trinken.

---

Die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung** e.V. (DGE) empfiehlt Trinkwasser als idealen Flüssigkeitslieferanten:

„Unser Leitungswasser eignet sich dank seiner guten Qualität hervorragend als Durstlöcher und leistet einen wichtigen Beitrag zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs.“  
(Quelle: DGE-aktuell 03/2006 vom 14.03.2006).

---

## trinkWASSER

Das Projekt wird von der „**Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung Kreis Herford e.V.**“ (AGF) in Zusammenarbeit mit der Gesundheitskonferenz Kreis Herford und dem Projekt „Kids Vital“ im Kreis Herford“ durchgeführt.

AGF Geschäftsstelle  
c/o Gesundheitskonferenz Kreis Herford  
Renate Ricken  
Amtshausstraße 2  
32051 Herford  
Tel 05221.132133  
Fax 05221.13172116  
R.Ricken@Kreis-Herford.de

[www.agf-kreis-herford.de](http://www.agf-kreis-herford.de)

Weitere Informationen  
<http://www.trinkfit-mach-mit.de/>  
<http://www.forum-trinkwasser.de/>

Fotos: <http://www.photocase.de>

## trinkWASSER



### Leitungswasser – der ideale Durstlöcher

**Eine Kampagne zur Förderung des gesunden Trinkverhaltens im Kreis Herford**

#### in Kooperation mit:

- ▶ Energie- und Wasserversorgung Bünde GmbH (EWB)
- ▶ Institut HBICON GmbH
- ▶ Stadtwerke Herford GmbH
- ▶ Projekt „Kids Vital im Kreis Herford“ und dem Bundesprojekt „Besser essen. Mehr bewegen“.



## Trinkwasser – ein bedeutsames Lebensmittel



Wasser ist der wichtigste Baustein unseres Körpers. Der Körper funktioniert nur dann optimal, wenn der Wasserhaushalt stimmt.



Wasser spielt im Körper eine bedeutende Rolle: z.B. als Lösungs- und Transportmittel von Nährstoffen im Blut und bei der Regulation der Körpertemperatur.



Viele Abläufe im Körper sind abhängig von einer ausreichenden Wasserzufuhr. Ein Flüssigkeitsverlust von nur 2 % des Körpergewichts vermindert bereits deutlich die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Durstige Schulkinder können sich schlechter konzentrieren.



Trinkwasser besitzt höchste Qualität, ist preiswert, steht ortsnahe jederzeit zur Verfügung und wird als geeignetes Getränk für Kinder empfohlen.

## Flüssigkeitsbedarf bei Kindern – rechtzeitig trinken hält fit



Grundschul Kinder (6 – 10 Jahre) benötigen etwa 1,2 Liter pro Tag. Das bedeutet, während eines Schultags sollte jedes Kind ca. 400 ml Wasser (2 Becher) trinken.



Lebensmittel wie Obst, Suppen, Gemüse, Milchprodukte (Joghurt usw.) liefern etwa 0,5 Liter Wasser. Isst das Kind wenig davon, so erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf entsprechend.



Es ist wichtig auf regelmäßiges (Wasser-) Trinken zu achten, da der Durst erst dann einen Flüssigkeitsbedarf signalisiert, wenn der Körper bereits unter Flüssigkeitsmangel leidet.



Bei heißem Wetter und körperlicher Betätigung, kann der Wasserbedarf auf das zwei- bis dreifache ansteigen. Daher ist es beim Sport besonders wichtig, regelmäßig Trinkpausen einzulegen.

## Leitungswasser - der ideale Durstlöcher



Kindern sollte zu jeder Mahlzeit etwas zu trinken angeboten werden z.B. Trinkwasser. Auf stark gesüßte Getränke sollte verzichtet werden.



Trinkwasser steht zu jeder Zeit in unbegrenzter Menge zur Verfügung. Das Trinken von Leitungswasser erspart Ranzengewicht, da der Transport von Getränkeflaschen entfällt.



Wasser ist ein besserer Muntermacher als jedes andere Getränk und es hat keinerlei Nebenwirkungen.



Trinkwasser ist ein idealer Durstlöcher und hat keine Kalorien. Kein anderes Lebensmittel wird so regelmäßig und häufig kontrolliert.