
Informationen für Lehrerinnen und Lehrer

Das Projekt „**trinkWASSER**“ ist eine Kampagne zur Förderung des gesunden Trinkverhaltens und soll in den Grund- und Förderschulen sowie in den Sportvereinen des Kreises Herford dazu anregen, mehr frisches Leitungswasser zu trinken, wie es in anderen Ländern auch üblich ist.

Das Projekt wird von der „Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung Kreis Herford e.V.“ (AGF) durchgeführt und von den Stadtwerken Herford GmbH, der Energie- und Wasserversorgung Bünde GmbH (EWB), dem Institut HBICON GmbH, dem Projekt „Kids Vital“ der Gesundheitskonferenz und dem Bundesprojekt „Besser essen. Mehr bewegen“ unterstützt. Durch die Bereitstellung eines besonderen „**trinkWASSER**“-**Bechers** sollen die Kinder motiviert werden, in regelmäßigen Trinkpausen während eines Schulvormittags frisch aus der Leitung gezapftes Wasser zu trinken. Hilfreich ist es, wenn mit den Kindern in der Schule ein „**trinkWASSER**“-**Ritual** eingeübt und klasseninterne Regelungen getroffen werden. Das Wassertrinken soll das Milchfrühstück nicht ersetzen, sondern ergänzen.

1. Rechtzeitig trinken hält fit – Flüssigkeitsbedarf von Kindern

- Wasser ist der wichtigste Baustein unseres Körpers. Der Körper funktioniert nur dann optimal, wenn der Wasserhaushalt stimmt. Nicht nur zu den Mahlzeiten, sondern auch zwischendurch sollte Trinkwasser immer zur Verfügung stehen.
- Der tägliche Flüssigkeitsbedarf liegt bei Kindern im Alter von 6-10 Jahren bei etwa 1,2 Litern. Während eines Schulvormittags sollte jedes Kind also zusätzlich zum Milchfrühstück ca. 1-2 Becher Wasser trinken.
- Durch die Einführung eines „**trinkWASSER**“- Rituals trinken die Kinder weniger gesüßte und kalorienhaltige Getränke.
- Das Wassertrinken wird zum festen Bestandteil des Schulalltags und somit zu einer Gewohnheit, die ins Jugend- und Erwachsenenalter übernommen wird.
- Der Wasserbedarf kann bei heißem Wetter und körperlicher Betätigung auf das zwei- bis dreifache ansteigen. Daher ist es beim Sport besonders wichtig, regelmäßige Trinkpausen einzulegen.

2. Wasserqualität

- Leitungswasser ist der ideale Durstlöscher, denn es wird regelmäßig überprüft und steht ortsnahe und jederzeit zur Verfügung. Das Trinken von Leitungswasser erspart den Transport von Flaschengetränken und reduziert dadurch das Ranzengewicht.
- Wenn während eines längeren Zeitraumes, wie etwa während der Schulferien, kein Leitungswasser genutzt worden ist, sollte das danach zuerst entnommene Wasser nicht zum Trinken verwendet werden.

3. Trinkbecher

- **Der eigene Trinkbecher, den jedes Kind erhält, ist wesentlicher Bestandteil des Projekts. Er ist für das tägliche Wassertrinken im Schulalltag gedacht.**
- Mit einem wasserfesten Folienstift kann jeder Becher namentlich gekennzeichnet werden.
- Die Aufbewahrung der Becher ist in den Schulfächern der Kinder oder in ihren Schulranzen (geschützt durch einen Beutel) möglich.