

Empfehlungen für das Getränkeangebot

**für 1- bis 6-Jährige
in der Kita**



Wie viel wird empfohlen?

Kinder im Alter von 1 Jahr bis 6 Jahren sollten täglich etwa 800 - 950 ml Flüssigkeit über Getränke aufnehmen.

Der Flüssigkeitsbedarf erhöht sich bei stärkerem Schwitzen, z.B. an heißen Tagen, beim intensiven Spielen und Toben oder auch in stark beheizten oder klimatisierten Räumen.

Um das Trinken der Kinder zu fördern, sollten folgende Empfehlungen beachtet werden:

- Freien Zugang zu Getränken schaffen
- Regelmäßige Trinkpausen einplanen
- Zu jeder Mahlzeit ein Getränk anbieten



Was wird empfohlen?

- Trinkwasser aus der Leitung
- stilles Mineralwasser oder mit Kohlensäure
- ungesüßter Früchte-, Kräuter- und Rooibostee

Bei der Teeauswahl sind folgende Gesichtspunkte zu berücksichtigen, um einer möglichen Belastung mit unerwünschten Stoffen vorzubeugen und die Geschmacksprägung im frühen Kindesalter nicht zu stören:

- Bei der Auswahl auf Abwechslung und Vielfalt achten
- Auf Aromastoffe möglichst verzichten
- Keinen gezuckerten Instant-Tee anbieten



Was ist aus hygienischer Sicht zu beachten?

Kinder unter 6 Jahren zählen zu den besonders empfindlichen Personengruppen. Um eine hohe hygienische Qualität zu gewährleisten und eine Verkeimung zu verhindern, empfiehlt es sich, auf folgende Aspekte zu achten:

- Aus der Leitung nur kaltes, frisches Wasser entnehmen
- Trinkwasser, das länger als 4 Stunden in der Leitung steht, ablaufen lassen, bis es konstant kalt aus dem Hahn fließt
- Kräutertees unbedingt mit sprudelnd kochendem Wasser aufgießen; Wasser aus Heißwasserspendern oder abgekühltes Wasser ist für den Teeaufguss nicht geeignet
- Die Herstellerangaben zur Kräuterteezubereitung beachten
- Standzeiten der Getränke über 4 Stunden vermeiden; Kannen, Krüge und Trinkgefäße regelmäßig neu befüllen, z.B. vor den Mahlzeiten



Geeignete Gefäße und ihre Handhabung

- Verschließbare Gießgefäße, z.B. Kannen oder Krüge mit Deckeln bevorzugen
- Geeignet sind kleinere Gießgefäße, die häufiger nachgefüllt werden müssen
- Kippsichere Gefäße wählen, die gut in der Kinderhand liegen
- Die Trink- und Gießgefäße regelmäßig (in der Regel am Ende des Krippentages) in der Spülmaschine reinigen und trocknen
- Über Nacht und über das Wochenende die Trink- und Gießgefäße in sauberem und trockenem Zustand lagern





Das Literaturverzeichnis liegt beim Autor.

Herausgeber: KERN - Kompetenzzentrum für Ernährung
(an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft)
Am Gereuth 4, 85354 Freising
Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach
poststelle@KERN.bayern.de • www.KERN.bayern.de
Stand: Januar 2015

Redaktion: Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer
Gestaltung: 360plus Design GmbH, München
Bildnachweise: Behram Salmassinia, München
in Zusammenarbeit mit der Kinderkrippe „Glonntaler
Biberbau“, Petershausen