

Gewusst wie!
Die richtigen Durstlöscher für Kinder und
Jugendliche

Familie Müller



Jonas 8 Jahre alt



Lisa 14 Jahre alt



Wie viel sollten wir trinken am Tag?



Das können wir berechnen. Wir zeigen es euch.



7 bis 10 Jahre



60 ml pro kg
Körpergewicht und
Tag

10 bis 13 Jahre



50 ml pro kg
Körpergewicht und
Tag

13 bis 19 Jahre



40 ml pro kg
Körpergewicht
und Tag

Referenzwerte für
Deutschland, Österreich,
Schweiz (DACH)



Jonas bei dir
müssten wir $60 \text{ ml} \times$
 30 kg rechnen. Das
sind 1800 ml
Flüssigkeit pro Tag.



1800 ml entspricht etwa
7 Gläsern a 250 ml

Lisa bei dir müssten wir
40 ml x 57 kg rechnen.
Das sind 2280 ml
Flüssigkeit pro Tag



2280 ml entspricht etwa
9 Gläsern a 250 ml



Tipps

Vormittags Flasche (ca. 750 ml) herrichten und bis Mittags austrinken

Mittags Flasche (ca. 750 ml) herrichten und bis Abends austrinken

Jeweils ein Glas zum Mittag- und Abendessen



Was sollten wir trinken?



Am besten sind Wasser und ungesüßter Tee



Und wie ist es
mit Limonade?



Limonaden oder
fertige
Fruchtsaftgetränke
sind nicht geeignet
sie enthalten sehr
viel Zucker.





1 Glas (250 ml) fertiges
Fruchtsaftgetränk enthält 7
Würfelzucker = 20 g Zucker



1 Glas (250 ml) Limo
enthält 7 Würfelzucker
= 20 g Zucker



Besser ist gut
verdünnter Saft
als Schorle zur
Abwechslung



Saftschorle:
1 Teil Saft
und 3 Teile
Wasser

Tipp: Wenn mal mehr Saftschorle
getrunken wird sollte bei den
Süßigkeiten gespart werden, da
Saft Zucker enthält.



Es gibt doch
auch
zuckerfreie
Limonade.



Ja die gibt es, aber
auch die ist nicht
geeignet als
Durstlöscher, weil sie
Süßstoffe enthält



Das sieht man in
der Zutatenliste

mit Süßungsmitteln. Zutaten: Wasser, Kohlensäure,
Säuerungsmittel Citronensäure, natürliches
Zitronen- und Limettenaroma, Säureregulator
Natriumcitrate, Süßungsmittel (Natrium-
cyclamat, Aspartam, Natriumsaccharin).
Enthält eine Phenylalaninquelle.

TIONEN



Deshalb ist
sie nicht
geeignet?



Ja, man trinkt oft sehr große
Mengen davon und sie
können eventuell das
Verlangen nach Süßem
erhöhen.

Zusammengefasst,
sind am besten...



reichlich Wasser
und ungesüßte
Tees



in geringeren
Mengen gut
verdünnte
Saftchorle



Weitere Tipps finden Sie auch: (Links der anderen Videos)

Ihre Gesunde Kommune
Stadt Kaufbeuren

Bilder:

© <https://pixabay.com/de/images/search/keks/?pagi=2>

Foto mit Zuckerwürfel:

© Bianca Göhner