

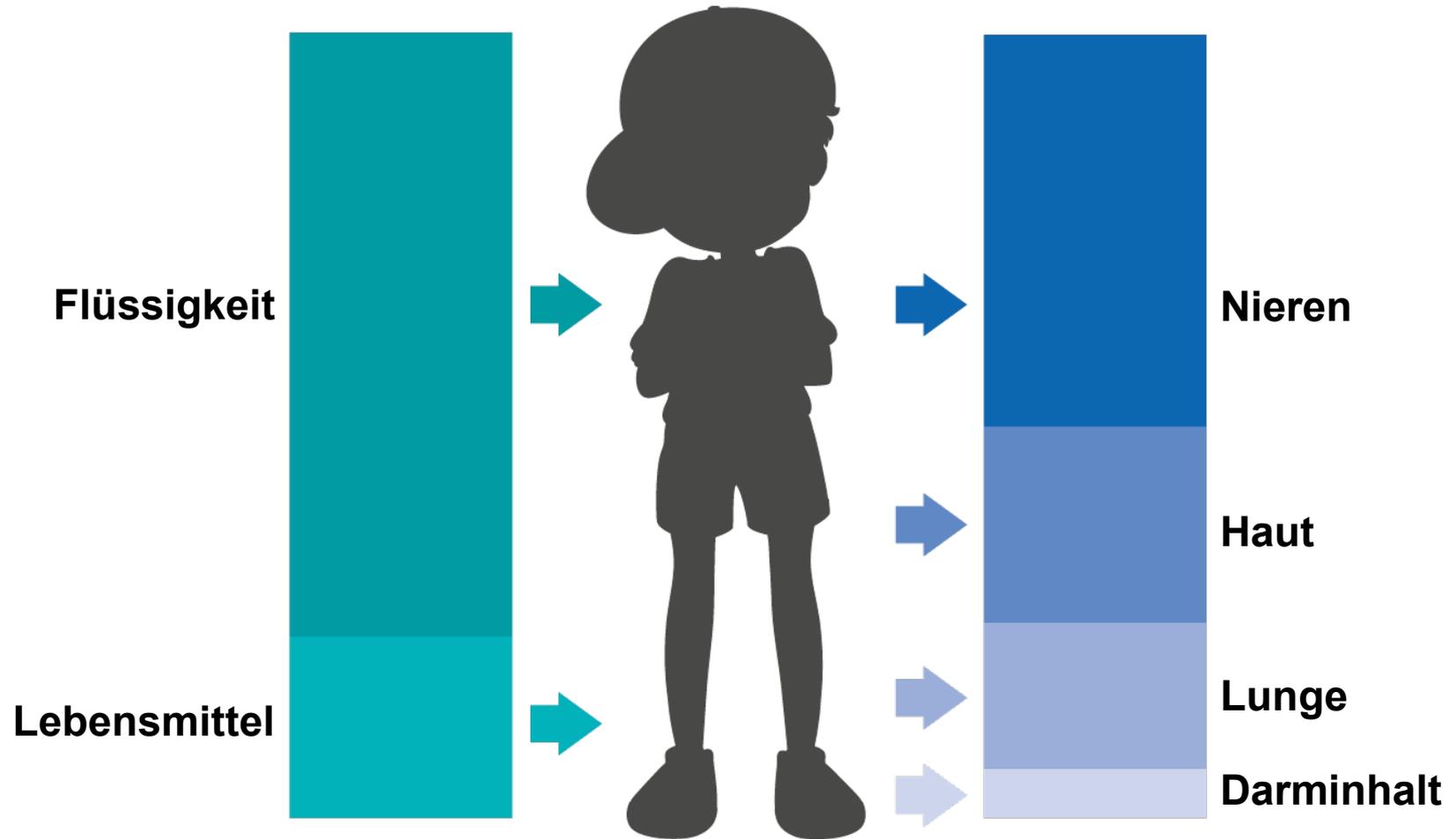
**verbraucherzentrale**

*Brandenburg*

# TRINKBEDARF: AUF DIE RICHTIGE MENGE UND DIE AUSWAHL KOMMT ES AN

Modul 1

# WASSERBILANZ KINDER



Quelle: IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

# DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

## Sparsam

fett- und zuckerreiche Lebensmittel

## Mäßig

tierische Lebensmittel

(Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier)

## Reichlich

pflanzliche Lebensmittel, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getränke



Quelle: BLE / Grafische Umsetzung: Henrike Ott

# DER FLÜSSIGKEITSBEDARF

Deckung des Bedarfs  
von 1.200 ml pro Tag durch z.B.

- 2 Tassen Tee (je 150 ml)
- 2 große Gläser (je 200 ml)  
Mineralwasser
- 1 Trinkflasche Wasser (500 ml)

Alter	Wasserzufuhr durch Getränke in ml/Tag	Wasserzufuhr durch feste Nahrung in ml/Tag
10 Jahre bis unter 13 Jahre	1170	710
13 Jahre bis unter 15 Jahre	1330	810

Quelle: DGE Referenzwerte für die Flüssigkeitszufuhr

# DIE AUSWAHL DER GETRÄNKE

## EMPFEHLENSWERTE GETRÄNKE SIND:

- ❖ Trinkwasser
- ❖ Mineralwasser
- ❖ Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees
- ❖ Ab und zu Fruchtsaftschorlen im Verhältnis 1 Teil Saft + 3 Teile Wasser/Mineralwasser



Grafiken: Henrike Ott

# DIE AUSWAHL DER GETRÄNKE

## NICHT EMPFEHLENSWERTE GETRÄNKE SIND:

- ❖ Reine Fruchtsäfte
- ❖ Fruchtnektar und Fruchtsaftgetränke
- ❖ Eistee
- ❖ Softgetränke wie Cola, Limonaden
- ❖ Energy-Drinks
- ❖ Sportgetränke
- ❖ Wasser mit Geschmack

**Milch und Milchgetränke** gehören **nicht** zu den Getränken, sondern zu den Lebensmitteln



Grafiken: Henrike Ott