Empfehlung der Schulgesundheitskommission

Wasser trinken ist wichtig – auch in der Schule

Warum betrifft das Thema die Schule?

Schülerinnen und Schüler verbringen einen beträchtlichen Teil des Tages in der Schule. In den Pausen, in denen die Kinder eigentlich die Möglichkeit hätten zu trinken, haben sie naturgemäss ganz andere Interessen (Spiel und Spass). Das Trinken wird vergessen, manche Kinder haben kein Getränk dabei oder nehmen den Durst nicht wirklich wahr.

Es ist durch Studien gut belegt, dass bereits ein geringer Flüssigkeitsmangel von ein bis zwei Prozent des Körpergewichts die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Zwar verfügt der Mensch mit dem Durst über ein entsprechendes Warnsystem. Dieses ist jedoch bei Kindern noch nicht so stark ausgeprägt.

Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten verursachen. Eine optimale Flüssigkeitszufuhr mit Wasser unterstützt hingegen die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit nachweislich und hilft, bei hohen Temperaturen und bei körperlicher Aktivität, den Körper vor Überhitzung zu schützen.

Wie viel Wasser benötigen Schülerinnen und Schüler?

Die Flüssigkeitszufuhr sollte gemäss einer Tabelle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung je nach Alter mindestens betragen:

4 -10 Jahre	940ml - 970ml	ca. 5 Becher à 200ml
10 - 15 Jahre	1‘170 ml – 1330ml	ca. 6-7 Becher à 200ml
Ab 15 Jahren/Erwachsene	1‘530 ml	ca. 8 Becher à 200ml

Bei hohen Temperaturen oder körperlicher Aktivität muss die Zufuhr nach oben angepasst werden. Bei intensiver Bewegung sollten Kinder etwa alle 20 Minuten 100- 200ml trinken um eine Dehydration zu vermeiden.

Was kann die Schule beitragen?

Das regelmässige Wasser trinken sollte ein fester Bestandteil des Schulalltags sein.

Tipps zur Umsetzung:

- Alle Schulbeteiligten zum Thema informieren und sensibilisieren
- Jede Schülerin, jeder Schüler hat eine Trinkflasche/Becher (entweder von zu Hause oder von der Schule).
- Aufmerksamkeit auf Trinkmöglichkeiten (Hahnenwasser) richten
- Trinkrituale und Trinkpausen unterstützen das regelmässige Wassertrinken.
- Mit einer Trinkliste kann der tägliche Wasserkonsum dokumentiert werden.
- Keine ungeeigneten Getränke zur Verfügung stellen
- Mit Schullektionen oder Aktionstagen kann das Thema Wasser“ vertieft werden.
- Die Bedeutung von Wasser für eine gesunde Ernährung und das Wohlbefinden ist Thema des Lehrplans Volksschulen BL. Die Sommermonate sind ein geeigneter Zeitpunkt für eine Thematisierung.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie hier:

- Informationen Wasser trinken
- SGE, Wasser trinken, Zyklus 1; Wasser trinken, Zyklus 2
- Feel-ok, Wasser und Getränke
- Startseite - Hahnenburger