

## Ratgeber: Wie rege ich Trinken beim Schulkind an? 3 Fragen an die AOK Sachsen-Anhalt

**Ein zehnjähriges Kind sollte etwa einen Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen. Das Kind dazu zu bewegen, ist allerdings nicht immer so leicht. Es gibt aber verschiedene Strategien, die helfen können, erklärt Anna Mahler, Pressesprecherin der AOK Sachsen-Anhalt.**

### **Warum ist genügend trinken so wichtig?**

Kinder sind oft in Bewegung und verlieren dadurch mehr Flüssigkeit, weshalb regelmäßiges Trinken wichtig ist. Unter anderem kann ein leichter Flüssigkeitsmangel bereits die geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration beeinträchtigen.

### **Welche Tipps haben Sie?**

Geschmackvielfalt ist wichtig. Neben Minztee sind auch Früchtetees wie Hagebuttentee geeignet – ungeeignet sind zum Beispiel schwarzer, grüner und weißer Tee, da sie Koffein enthalten. Hilfreich kann auch sein, Essen mit hohem Wassergehalt in die Schule mitzugeben. Gurke, Wassermelone oder Orangen können eine zusätzliche Wasserquelle sein.

### **Und was kann ich zu Hause unternehmen?**

Zu Hause sollte man Trinkrituale einführen, zum Beispiel gemeinsames Trinken beim Essen oder ein Wasserschluck nach jeder Hausaufgabe. Entscheidend ist, dass es zum festen Bestandteil des Tagesablaufs wird. Auch die Vorbildfunktion der Eltern ist wichtig – wenn diese regelmäßig trinken, erhöht das die Chance, dass das Kind sich daran orientiert.