

Trinken für helle Köpfe



LERNZIELE UND KOMPETENZEN

Fächer: Sachkunde, Biologie

Die Schülerinnen und Schüler

- » erstellen ein Trinkprotokoll und reflektieren so ihr Trinkverhalten;
- » entwickeln ein Gefühl für den eigenen Bedarf und lernen geeignete Durstlöscher kennen;
- » beschreiben den Wasserhaushalt im Körper und dessen Bedeutung für die Gesundheit;
- » erarbeiten gemeinsam Regeln für das Trinken im Unterricht.

Viele Kinder nehmen weniger Flüssigkeit auf, als sie benötigen, um fit und leistungsfähig zu sein. Und sie greifen oft zu gezuckerten Getränken, die keine geeigneten Durstlöscher sind. Wir geben Tipps fürs richtige Trinken: auf dem Pausenhof, in der Turnhalle und im Unterricht.

SACHINFORMATION

KEIN LEBEN OHNE WASSER

Der Mensch besteht überwiegend aus Wasser – je jünger, desto höher ist der Anteil am Körpergewicht: Bei Kindern und Jugendlichen liegt er um die 60 Prozent. Ohne Wasser läuft buchstäblich nichts. Es ist Hauptbestandteil unseres Blutes, das den ganzen Körper mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Es ist Baustoff von Organen und Geweben, Reaktionspartner im Stoffwechsel und reguliert als Kühlmittel die Körpertemperatur. Daher ist ein ausgeglichener Wasserhaushalt extrem wichtig für eine optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Die lassen bereits ab einem Flüssigkeitsverlust von zwei Prozent spürbar nach. Bei einem 9-jährigen Kind mit 30 kg Körpergewicht sind das gerade mal 600 ml. Weil sich die Durchblutung verschlechtert, werden Muskel- und Gehirnzellen nicht mehr optimal versorgt.

Erste sichtbare Zeichen sind Unkonzentriertheit im Unterricht und schnelles Ermüden bei Sport und Spiel. Ab einem Wasserverlust von drei Prozent spricht man von einer Dehydratation. Die geht mit starkem Durst, Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Verstopfung einher.

WAS KINDER BRAUCHEN

Kinder sind dafür besonders anfällig. Denn bezogen auf ihr Körpergewicht benötigen sie doppelt so viel Wasser wie Erwachsene. Für das Beispiel des 9-jährigen Kindes sind das etwa 60 ml/kg Körpergewicht/Tag, also 1.800 ml Flüssigkeit insgesamt. Diese Zahl errechnet sich aus den Richtwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Flüssigkeitszufuhr. Das über den Urin, Stuhl, Haut und Lunge abgegebene Wasser wird über feste Nahrungsmittel, Getränke und sogenanntes Oxidationswasser aus dem Stoffwechsel ersetzt. Über Getränke sollte dieses 9-jährige Kind rund einen Liter Flüssigkeit aufnehmen. Ist es jedoch heiß oder geraten Kinder beim Toben oder Sport ins Schwitzen, steigt der Bedarf schnell über dieses Mindestmaß hinaus an – wenn warme Temperaturen und körperliche Aktivität zusammenkommen sogar auf das Doppelte oder mehr. Denn dann verdunstet der Körper große Mengen Wasser, um eine Überhitzung zu verhindern. Normalerweise motiviert der Durst den Menschen zum

Erste sichtbare Zeichen sind Unkonzentriertheit im Unterricht und schnelles Ermüden bei Sport und Spiel. Ab einem Wasserverlust von drei Prozent spricht man von einer Dehydratation. Die geht mit starkem Durst, Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Verstopfung einher.

Ist es jedoch heiß oder geraten Kinder beim Toben oder Sport ins Schwitzen, steigt der Bedarf schnell über dieses Mindestmaß hinaus an – wenn warme

Temperaturen und körperliche Aktivität zusammenkommen

sogar auf das Doppelte oder mehr. Denn dann verdunstet der Körper große Mengen Wasser, um eine Überhitzung zu verhindern.

Normalerweise motiviert der Durst den Menschen zum

Besonders wichtig ist ausreichendes Trinken vor, während und nach dem Sportunterricht: Vor dem Sport füllen die Kinder die Wasserreserven ihres Körpers auf. Beim Sport sorgen Trinkpausen an speziell eingerichteten Trinkecken – zum Beispiel einem umgedrehten Turnkasten – dafür, dass Kraft und Ausdauer nicht nachlassen. Nach dem Sport wird die beim Schwitzen verloren gegangene Flüssigkeit ersetzt.