



Kinderleicht mit Trinkwasser

Eine Aktion des Bundesverbands der deutschen Gas- und Wasserwirtschaft (BGW)
in Kooperation mit dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)
zum richtigen Trinken von Kindern.

„Trinkfit – mach mit“ wird unterstützt vom
Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

„Trinkfit – mach mit“



Eine Aktion zum richtigen Trinken von Schülerinnen und Schülern

Über 15 Prozent der 7- bis 10-jährigen Kinder in Deutschland sind heute übergewichtig – Tendenz steigend. Dieser Entwicklung entgegenzuwirken ist eine der großen wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit. Studienergebnisse aus Großbritannien und den USA deuten darauf hin, dass richtiges Trinkverhalten eine wichtige Rolle bei einer altersgemäßen Gewichtsentwicklung bei Kindern spielt. Vor diesem Hintergrund hat der Bundesverband der deutschen Gas- und Wasserwirtschaft (BGW) zusammen mit Partnern die Aktion „Trinkfit – mach mit“ ins Leben gerufen.

Prävention durch Wissen und Handeln

Die Aktion hat zum Ziel, das Trinkverhalten von Kindern nachhaltig zu verbessern. Mit „Trinkfit – mach mit“ wollen der BGW und die Aktionspartner das richtige Trinken an Schulen fördern. „Richtig trinken“ und „das Richtige trinken“ sind die Kernbotschaften der Aktion. Sie richtet sich an Kinder in der Grundschule sowie an ihre Lehrer und Eltern.

Das Besondere: Bei „Trinkfit – mach mit“ werden aufeinander abgestimmte Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention eingesetzt. Das heißt, zum einen lernen die Kinder alles, was sie über gesundes Trinken wissen sollten. Dazu bietet der BGW bundesweit umfangreiche und evaluierte Materialien zum Thema Wasser(trinken) für den Unterricht an (Verhaltensprävention). Zum anderen steht über Trinkwasserspender in der Schule jederzeit ein attraktiver Zugang zu frischem und kalorienfreiem Trinkwasser bereit (Verhältnisprävention).

Wissenschaftliche Studie bildet die Basis

Grundlage der Aktion ist die „Trinkfit“-Studie, die vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) durchgeführt wird. Sie untersucht, ob ein verbessertes Trinkverhalten eine altersgerechte Gewichtsentwicklung bei Kindern unterstützt. In der Studie kommen alle Bestandteile der Aktion zum Einsatz und werden im Schulalltag erprobt. Die Ergebnisse und Erfahrungen fließen im Anschluss wieder in das Aktionskonzept und die Unterrichtsmaterialien ein. Das Know-how kommt so über „Trinkfit – mach mit“ Schülern und Lehrern in ganz Deutschland zugute.



Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz unterstützt die Aktion „Trinkfit – mach mit“ finanziell und ideell.

Wissenschaftliche Grundlage

Die Studie

Die „Trinkfit“-Studie untersucht, ob ein verbessertes Trinkverhalten auch eine altersgerechte Gewichtsentwicklung bei Kindern fördern kann. Sie wird durchgeführt vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund.

- 💧 Zirka 3.000 Grundschüler (2./3. Schuljahr) nehmen an der Studie teil.
- 💧 Das FKE hat insbesondere Kinder aus sozial schwächeren Bevölkerungsgruppen ausgewählt, da hier der Anteil übergewichtiger Kinder auffallend hoch ist.
- 💧 Die Interventionsgruppe bilden teilnehmende Schulen in Dortmund, die Kontrollgruppe Schulen in Essen.
- 💧 Kinder der Interventionsgruppe erhalten über Trinkwasserspender und eigene „Trinkfit“-Flaschen einen attraktiven Zugang zu Trinkwasser (Verhältnisprävention).
- 💧 Lehrkräfte vermitteln Kindern das Wissen über richtiges, gesundes Trinken ausschließlich über positive Botschaften. Dazu erhalten sie vielseitige Unterrichtsmedien (Verhaltensprävention).
- 💧 Das FKE misst die Körpergröße und das Gewicht aller teilnehmenden Kinder zeitgleich und erfasst darüber hinaus ihr Trink- und Bewegungsverhalten.
- 💧 Die Studie läuft im Schuljahr 2006/2007.



So wird gesundes Trinken zum Ritual

„Jedes Kind bekommt eine eigene Trinkfit-Flasche und kann sich jederzeit Leitungswasser selber ‚zapfen‘. Das kommt bei den Kindern ganz groß an.“

Studienleiterin PD Dr. Mathilde Kersting, FKE, über die Aktion „Trinkfit – mach mit“



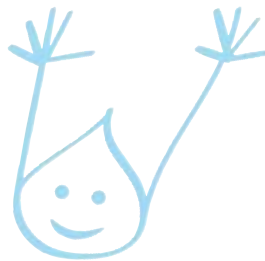
Besser trinken

Mehr trinken



Wasser trinken

Umsetzung leicht gemacht Die Unterrichtsmedien



Regelmäßig und ausreichend viel zu trinken sollte für Kinder selbstverständlich dazu gehören. Doch gesundes Trinkverhalten will gelernt sein. Durch die Aktion „Trinkfit – mach mit“ erwerben Kinder im Unterricht das notwendige Wissen. Lehrkräften in Grundschulen stellt der BGW dafür umfangreiche Unterrichtsmedien zur Verfügung.

Die Unterrichtsmedien enthalten:

- Sachinformationen für Lehrkräfte mit Informationen zu den einzelnen Unterrichtssegmenten, zum Beispiel den Funktionen des Wassers im Körper, der Rolle von Getränken in der Kinderernährung sowie zur „Trinkfit“-Studie.
- Unterrichtsreihe mit drei Unterrichtssegmenten, einem Zusatzmodul und Vorschlägen für Booster-Sessions (Zielvereinbarungsverfahren).
- Arbeitsblätter als Kopiervorlagen für Schülerinnen und Schüler.
- CD „Trinkfit – mach mit“ mit einem Aktionslied von Detlef Jöcker zum Mitsingen, einem Schülergespräch zum Anhören und Arbeitsblättern zum Ausdrucken.
- Großes Aktionsplakat „Trinkfit – mach mit“ zum Aufhängen im Klassenraum.



Alle Materialien sind in der Praxis erprobt. Sie werden in der „Trinkfit“-Studie eingesetzt und wurden unter wissenschaftlicher und didaktischer Beratung des FKE und der Universität Dortmund, Fachbereich Hauswirtschaftswissenschaft, erstellt.

Wasser zum Selber-„zapfen“

Die Trinkwasserspender

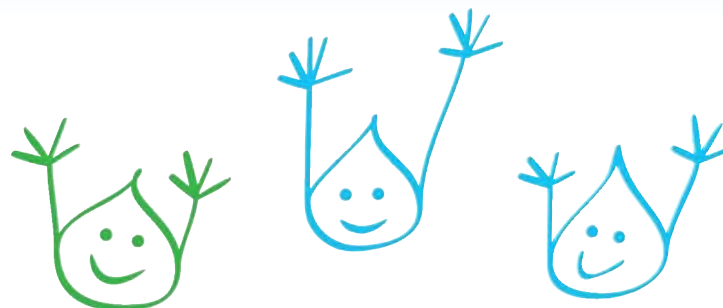
Wissenschaftler sind einer Meinung: Kinder in Deutschland sollten mehr und insbesondere Wasser trinken. Denn Wasser ist das wichtigste Lebensmittel. Es spielt eine bedeutende Rolle bei vielen Abläufen im Körper, fördert die Konzentration und Leistungsfähigkeit und vor allem: Wasser enthält keine Kalorien. Über Wasserspender, die direkt an die Trinkwasserleitung angeschlossen sind, versorgen sich Kinder in der Schule selbst mit Trinkwasser. Sie können dabei auf Knopfdruck zwischen stillem und sprudelndem Wasser mit Kohlensäure wählen und ihre „Trinkfit“-Flasche befüllen.

Die Partner der Aktion „Trinkfit – mach mit“ befürworten die Installation von Trinkwasserspender in Schulen. Trinkwasseranlagen sorgen für eine attraktive Getränkeversorgung in der Schule und sind preiswert in der Nutzung. Im Rahmen der „Trinkfit“-Studie werden Trinkwasseranlagen der Firma IONOX eingesetzt.



Trinkwasser

- 💧 ist von hoher Qualität. Sie wird von Gesundheitsämtern und Wasserversorgungsunternehmen ständig kontrolliert.
- 💧 steht zu jeder Zeit in unbegrenzter Menge zur Verfügung.
- 💧 ist preiswert. Ein Liter kostet nicht einmal einen Cent.
- 💧 wird vom FKE und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung als geeignetes Getränk für Kinder empfohlen.



Partner der Aktion



- 🔹 Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
- 🔹 Bundesverband der deutschen Gas- und Wasserwirtschaft (BGW)
- 🔹 Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)

Aktion „Trinkfit – mach mit!“ Kinderleicht mit Trinkwasser

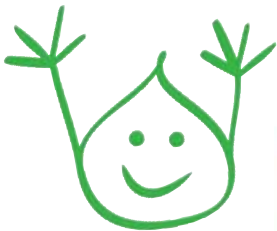


Unterrichtsmedien für Lehrer und Schüler

Durch die „Trinkfit“-Studie
evaluierte Materialien zum
Thema Wasser(trinken)

Trinkwasserspender in Schulen
Attraktiver Zugang zu Trinkwasser
für Kinder in Grundschulen

„Trinkfit“-Interventionsstudie
Studie mit 3.000 Grundschulern untersucht,
ob ein verbessertes Trinkverhalten
Übergewicht bei Kindern vorbeugen kann.
Studienleitung: Forschungsinstitut
für Kinderernährung (FKE)



Kontakt

Sie wünschen weitere Informationen über die Aktion „Trinkfit – mach mit“?

Bitte wenden Sie sich an:

Bundesverband der deutschen Gas- und Wasserwirtschaft e. V. (BGW)
Dr. Stefan Koch · Telefon: 0228 9191-425 · E-Mail: koch@wvbw.de

Herausgeber

BGW · Reinhardtstraße 14 · 10117 Berlin · www.trinkfit-mach-mit.de