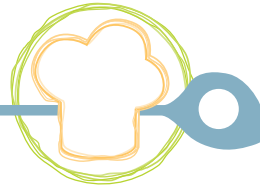




Vernetzungsstelle  
**Kita-Verpflegung**  
THÜRINGEN



### Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)  
Sektion Thüringen  
Johanna Körner

Dornburger Straße 23  
07743 Jena  
Tel.: 03641 949746  
Fax: 03641 949742

Email: johanna.koerner@uni-jena.de



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.



### Wenn es doch mal Saft sein soll...

... sollten Sie darauf achten, diesen in einer stark verdünnten Variante im Verhältnis 1:3 (Saft zu Wasser) und nicht als Durstlöcher dauerhaft in der Kita anzubieten. Fruchtsäfte, auch wenn diese zu 100 % aus den heimischen Obstsorten selbst erzeugt wurden, enthalten viel Energie und sind daher als Durstlöcher weniger geeignet. Sie sollten die Fruchtsaftschorlen lieber zu besonderen Anlässen als Highlight anbieten.

### Flüssigkeitsbedarf bei Kindern (1-6 Jahre)

Die täglich aufgenommene Menge an Getränken sollte in dieser Altersgruppe bei 800 bis 950 ml Flüssigkeit liegen.

[www.dge-thueringen.de](http://www.dge-thueringen.de)



### Gemeinsam für den zuckerfreien Konsum von Getränken in Thüringer Kindertageseinrichtungen

Freistaat  
**Thüringen**



Ministerium  
für Migration, Justiz  
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.



Empfehlungen aus dem Thüringer Landesprojekt  
„Praktische Ernährungsbildung in Kitas – Kita is(s)t  
gesünder“

## Richtiges Trinken in der Kita

In der Kindheit wird der Grundstein für ein lebenslang anhaltendes Ernährungsverhalten gelegt. Dementsprechend kommt der Ernährungsbildung in der Kita, mit dem Ziel, richtige Verhaltensweisen bei den Kindern zu verankern, eine besondere Bedeutung zu.

Das richtige Trinkverhalten basiert auf einer regelmäßigen Aufnahme von Wasser. Wasser reguliert zahlreiche Funktionen im Körper, wie die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, die Verdauung sowie die Nierenfunktion. Zudem ist Wasser für den Transport und die Lösung von Nährstoffen notwendig.

Gerade in Kindertageseinrichtungen sollten die Kinder jederzeit die Möglichkeit haben, Getränke zu sich zu nehmen.

**Dabei lautet die Empfehlung:**

**Trink- oder Mineralwasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees sollten den Kindern permanent zur Verfügung stehen!**



## Problemfall „Zucker“

Eins haben alle von Natur aus süßen (Fruchtsäfte, Nektare) oder gesüßten Getränke (Limonaden, Brausen, Eistees, Energiedrinks oder isotonische Sportgetränke) zumeist gemein; sie enthalten wenig Nährstoffe, dafür aber reichlich Energie in Form von leicht verdaulichen Kohlenhydraten (Zucker).

Ein regelmäßiger Konsum zuckerhaltiger Getränke begünstigt die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas im Kindesalter und steht mit der Entstehung von Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 in Verbindung.

Ein steter Zuckerverzehr begünstigt außerdem maßgeblich die Entstehung von **Karies**.

**Bitte verzichten Sie daher in Ihrer Einrichtung auf den Zusatz von Zucker sowie das Angebot von gesüßten Getränken, zu Gunsten von Trink- und Mineralwässern sowie ungesüßten Früchte- oder Kräutertees.**

## Die Umstellung leicht gemacht

Bitte haben Sie keine Bedenken den Zuckerzusatz in den Getränken schrittweise zu reduzieren. Die Auswahl von geeigneten Teesorten (milde Kräuter- oder Früchtetees) ermöglicht den Kindern ein angenehmes Geschmackserlebnis, so dass auf Zucker vollständig verzichtet werden kann. Bitte bedenken Sie, dass die Zugabe von Zucker zur Steigerung der Akzeptanz von Getränken nicht notwendig ist.

## „Leckere“ Ideen für die Praxis

Nutzen Sie geeignete Freiflächen in der Kita und legen Sie zusammen mit den Kindern (Hoch-)beete, Pflanzkästen oder eine Kräuterschnecke an. Mit etwas Geduld können die Kinder hier schon bald ihren eigenen Tee ernten und ihn genießen.

**Geeignete Sorten:**

- Pfefferminze (z.B. Marokkanische Minze, Apfelminze)
- Salbei
- Zitronenmelisse
- Zitronenthymian
- Zitronenbasilikum

