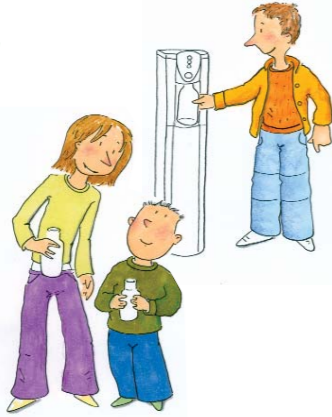


## Wasser zum Selbstzapfen

### Die Trinkwasserspender

Die Partner der Aktion „Trinkfit – mach mit!“ befürworten die Installation von Trinkwasserspender in Schulen. Die Nutzung macht den Kindern Spaß und fördert das Trinken. Die im Rahmen der „Trinkfit“-Studie eingesetzten Trinkwasseranlagen haben sich bewährt.



### Die Trinkflasche

Trinkwasser in der Schule trinken ist praktisch, sauber und zudem noch attraktiv, wenn Kinder es vom Spender in eine eigene „Trinkfit“-Flasche füllen, die spülmaschinenfest, gut zu reinigen und gut verschließbar ist. Trinkflaschen können Schulen in größerer Stückzahl beim Wasserversorger oder, gegen Unkostenbeitrag, beim BDEW bestellen.

### Trinkwasser

- ist von hoher Qualität und wird von Gesundheitsämtern und Wasserversorgungsunternehmen ständig kontrolliert,
- hat keine Kalorien,
- steht zu jeder Zeit in unbegrenzter Menge zur Verfügung,
- ist preiswert und
- wird vom FKE und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung als geeignetes Getränk für Kinder empfohlen.



Besser trinken  
Mehr trinken  
Wasser trinken



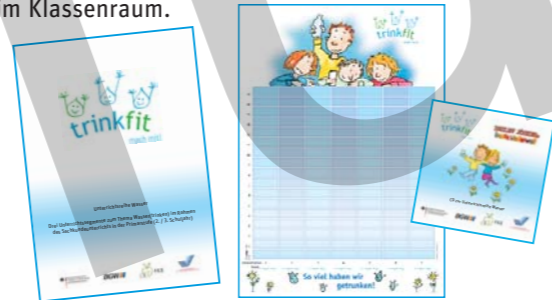
## Umsetzung leicht gemacht

### Die Unterrichtsmedien

Regelmäßig, ausreichend viel und das Richtige trinken will gelernt sein. Durch die Aktion „Trinkfit – mach mit!“ erwerben Kinder im Unterricht das notwendige Wissen. Altersgerechte Anleitungen motivieren sie zum Mitmachen. Lehrkräften in Grundschulen bietet der BDEW dafür umfangreiche Unterrichtsmedien an.

#### 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 und einem Zusatzmodul.
- 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.
- Aktionsplakat „trinkfit – mach mit!“ zum Aufhängen im Klassenraum.



Alle Materialien sind in der Praxis erprobt. Sie wurden unter wissenschaftlicher und didaktischer Beratung des FKE und der Universität Dortmund, Fachbereich Hauswirtschaftswissenschaft, erstellt und in der „Trinkfit“-Studie eingesetzt. Die Materialien können Schulen in größerer Stückzahl beim Wasserversorger oder, gegen Unkostenbeitrag, beim BDEW bestellen.

### Tipps für Schulen

Bevor Sie mit „Trinkfit – mach mit!“ starten, sollten Sie Folgendes klären:

- Wie sind die Wasserleitungen, die die Trinkwasserqualität beeinflussen, beschaffen?
- Welcher Wasserspender ist für Kinder geeignet (leichte Bedienung) und weist die für Ihre Schule benötigte Leistungsfähigkeit auf?
- Wie kann die Anschaffung des Wasserspenders finanziert und wie können laufende Kosten aufgebracht werden (Kauf oder Miete, Sponsoren, Förderverein u. ä.)?
- Wo ist der geeignete Platz für die Wasserspender (Wasser- und Stromanschluss)?
- Wer bestellt und wechselt regelmäßig die Kohlen säureflaschen für die Wasserspender und reinigt regelmäßig das Gerät (Hausmeister)?
- Welche Trinkflaschen sind geeignet (spülmaschinenfest, gut zu reinigen und auslaufsicher)?
- Wie organisieren Kinder die Flaschenbefüllung vor dem Unterricht (z. B. zwei Wasserdienste pro Klasse)?
- Wie organisieren Lehrer das Trinken im Unterricht, um mögliche Störungen zu vermeiden (z. B. zu Beginn und am Ende der Schulstunde)?

Weitere Tipps unter [www.trinkfit-mach-mit.de](http://www.trinkfit-mach-mit.de)

### Partner der Aktion

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW)

Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)

### Kontakt

Sie wünschen weitere Informationen über die Aktion „Trinkfit – mach mit!“ und Tipps zur Umsetzung?

Bitte schauen Sie auf die Homepage [www.trinkfit-mach-mit.de](http://www.trinkfit-mach-mit.de)

oder wenden sich an:

Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft e.V. (BDEW)

Dr. Stefan Koch · Tel.: 0228 9191-425 · E-Mail: [koch@wvbw.de](mailto:koch@wvbw.de)

### Herausgeber

BDEW · Reinhardtstr. 14 · 10117 Berlin · [www.trinkfit-mach-mit.de](http://www.trinkfit-mach-mit.de)



## Trinkverhalten von Kindern in der Schule verbessern

## Kinderleicht mit Trinkwasser

Eine Aktion des Bundesverbandes der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW) in Kooperation mit dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) zum richtigen Trinkverhalten von Kindern. „Trinkfit – mach mit!“ wird unterstützt vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

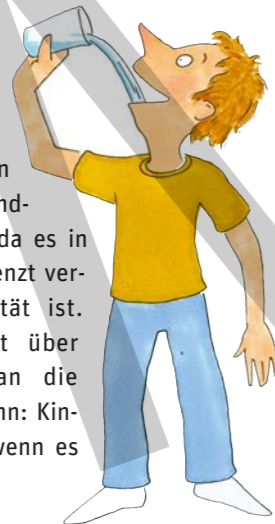
## „Trinkfit – mach mit!“

### Vorbeugung gegen Übergewicht in Schulen

Gesundheitsorganisationen schlagen Alarm: In Deutschland sind bereits 15 Prozent der 3- bis 17-Jährigen übergewichtig. Tendenz steigend! Gerade mit Schuleintritt steigt die Zahl sprunghaft an. Die Grundschule kann somit ein entscheidender Handlungsort für vorbeugende Maßnahmen sein. Studien aus Großbritannien und den USA deuten darauf hin, dass richtiges Trinkverhalten eine wichtige Rolle bei einer altersgemäßen Gewichtsentwicklung spielt. Vor diesem Hintergrund hat der Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW) zusammen mit Partnern die Aktion „Trinkfit – mach mit!“ ins Leben gerufen.

### Mit „Trinkfit – mach mit!“ das Trinkverhalten von Kindern verbessern

Kinder in Deutschland trinken zu wenig. Manche trinken in der Schule nichts, andere nur selten etwas. Bereits ein großes Glas täglich mehr kann helfen, bei Kindern die Flüssigkeitsversorgung zu verbessern. Bester Durstlöcher ist Wasser. Es spielt eine wichtige Rolle bei vielen Abläufen im Körper, fördert die Konzentration und Leistungsfähigkeit und vor allem: Wasser enthält keine Kalorien. Die Aktion „Trinkfit – mach mit!“ in Grundschulen setzt auf Trinkwasser, da es in allen Schulen jederzeit, unbegrenzt verfügbar und von hoher Qualität ist. Kinder versorgen sich selbst über Wasserspender, die direkt an die Leitung angeschlossen sind. Denn: Kinder trinken eher Trinkwasser, wenn es aus dem Spender kommt.



Mit „Trinkfit – mach mit!“ wollen der BDEW 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 eingesetzt. Zum einen lernen die Kinder mit Spiel und Spaß und über einfache, positive Botschaften alles, was sie über gesundes Trinken wissen sollten. Dazu bietet der BDEW bundesweit kindgerechte, evaluierte Materialien zum Thema Wasser(trinken) für den Unterricht an (Verhaltensprävention). Zum anderen können die Kinder Gelerntes direkt umsetzen und in der Schule ihren Durst über Trinkwasser aus dem Wasserspender löschen (Verhältnisprävention).

### Wissenschaftliche Studie bildet die Basis

Grundlage der Aktion ist die „Trinkfit“-Studie, die vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) mit rund 3.000 Grundschulern aus sozial benachteiligten Stadtteilen in Dortmund und Essen durchgeführt wurde. Die Studie hat untersucht, ob ein verbessertes Trinkverhalten die altersgerechte Gewichtsentwicklung der Kinder unterstützt. Alle Bestandteile der Aktion kamen zum Einsatz und wurden im Schulalltag erprobt.

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

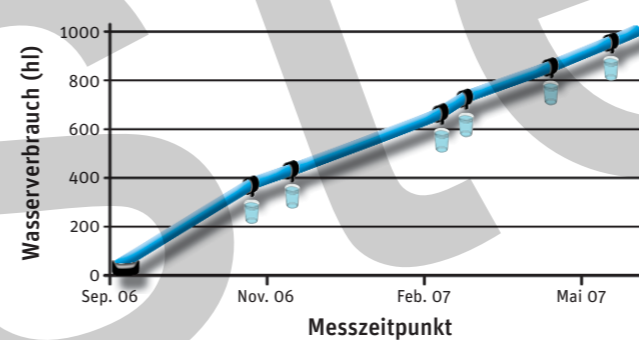


## Studie belegt Nutzen der Aktion

### Kinder verbessern ihr Trinkverhalten

Trinkprotokolle und der anhaltend steigende Wasserdurchlauf in den Wasserspendern während der Studierhebung im Schuljahr 2006/2007 zeigen eindeutig: Mit „Trinkfit – mach mit!“ trinken Kinder mehr Wasser in der Schule (+ 0,6 Gläser pro Tag). Und nicht nur das: Sie trinken sogar den ganzen Tag über mehr (+ 1,5 Gläser). Sie trinken mehr Wasser (+ 1,2 Gläser täglich) und weniger süße Getränke wie Limonaden und Säfte (- 0,2 Gläser).

Wasserverbrauch gemessen am Durchlauf bei den Wasserspendern aller Schulen



Kinder und Lehrer finden Trinkwasser als Durstlöcher in Schulen sehr gut. Die meisten Kinder (81 Prozent) bringen seit Aktionsstart weniger Getränke von zu Hause mit.

Fazit: „Trinkfit – mach mit!“ motiviert Kinder dazu, mehr und besser zu trinken – in der Schule und außerhalb der Schulzeit.

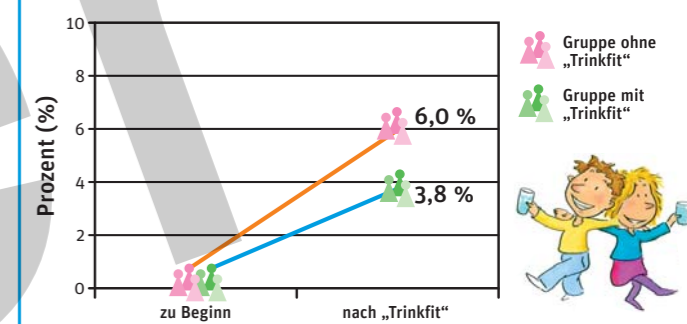
### Weniger Kinder werden übergewichtig

Am Anfang und am Ende des Schuljahres 2006/2007 wurden Körpergröße und Körpergewicht aller Kinder gemessen. Die Studie zeigte, dass mit „Trinkfit – mach mit!“ an Schulen deutlich weniger normalgewichtige

Kinder übergewichtig werden (3,8 Prozent) als ohne (6,0 Prozent).

Fazit: „Trinkfit – mach mit!“ an Schulen kann dazu beitragen, durch verbessertes Trinkverhalten der Kinder den Aufwärtstrend beim Übergewicht abzuschwächen.

Vorkommen von Übergewicht



### Lehrer begrüßen „Trinkfit – mach mit!“ an Schulen

Die Kinder und die meisten Lehrer (65 Prozent) halten die Aktion für sehr gut bis gut. Ein Großteil der Lehrer (75 Prozent) spricht sich dafür aus, den Wasserspender auch weiterhin einzusetzen und erlaubte das Trinken im Unterricht (85 Prozent).

### Kommentare

„Kinder in Deutschland trinken zu wenig und zu viele sind übergewichtig. Genau hier setzt unsere Intervention an“, betont die Studienleiterin PD Dr. Mathilde Kersting, FKE. Die Studienergebnisse sind viel versprechend. „Mit *Trinkfit – mach mit!* können Kinder ihr tägliches Flüssigkeitsdefizit von ungefähr einem Glas ausgleichen. Die Untersuchung zeigt zudem, dass weniger Kinder übergewichtig werden“, resümiert Dr. Gerd Müller, Parlamentarischer Staatssekretär im Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.