



## Wasser trinken leicht gemacht!

Wir möchten Ihnen heute wieder einmal das Wasser trinken in Erinnerung bringen! Nicht nur, dass unser Wasser das am besten kontrollierte Lebensmittel ist, sondern es ist lebensnotwendig und für unseren Körper sofort verfügbar. Leider wird dies oft vergessen und wir verwenden verdünnte Säfte oder chemisch aufbereitete Getränke, in denen sehr viel Zucker enthalten ist. Dieser macht den Körper träge, müde und unkonzentriert, darum möchten wir Ihnen einige Tipps geben, um das Wasser trinken wieder attraktiver zu machen.

Verwenden Sie durchsichtige schöne Wasserkrüge, vielleicht können diese auch täglich anders gestaltet werden. Halbedelsteine, die in der Sonne aufgeladen und dann in Krüge gelegt werden, sind allen bekannt. Nehmen Sie zur Abwechslung einmal einen Holzspieß und bestücken Sie diesen mit verschiedenen Obstsorten. Beim Ausschneiden bleibt der Fruchtspieß im Krug, kein lästiges Herauspurzeln der Früchte mehr, und es sieht dekorativ aus.

**Einige Ideen:** Abwechselnd auf den Spieß gesteckt: blaue und grüne Weintrauben, Erdbeeren und Zitronenscheiben, Pfirsiche, Brombeeren oder Himbeeren, Ananasstücke und Grapefruits, halbe Zitronen- und Orangenscheiben, oder eine Dolde mit Holunderblüten, eine Rispel Ribisel mit einem Stängel Apfelminze, dies verschönert das Trinkwasser und gibt Geschmack. Die Kinder können gleichzeitig das saisonale Obst besser kennenlernen, das macht Spaß und schmeckt umso besser. Wird der Wasser-Früchte Krug noch zusammen mit einer lustigen Geschichte serviert, sind Spaß und Lerneffekt gleich mit inkludiert.

In der Gemeinschaft lässt sich das gut durchführen und die Kinder werden viel Fantasie entwickeln, wie der nächste Wasserkrug gestaltet werden kann.

Auch möchten wir Sie darauf hinweisen, dass den ganzen Tag jedem Kind sein eigener Becher zur Verfügung stehen sollte. Nicht nur während der Jause! Denn das Trinken aus einem gemeinsamen Becher birgt viele Gefahren, wie Karies, Mundfäule und Infektionskrankheiten können übertragen werden.

Vielleicht haben Sie jetzt Lust bekommen wieder mehr Wasser anzubieten und nehmen dies als kleinen Anstoß!

**So wünschen wir Ihnen und den Kindern viel Vergnügen.**

Das Team der Gesundheitserziehung