

## Trinken während des Unterrichts?



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ob mit Käse oder frischen Gurkenscheiben: An das tägliche Pausenbrot für ihre Kids denken Eltern häufig. Doch ausreichendes Trinken ist genauso wichtig, damit Konzentration und Lernen leichter fallen.

Bereits ein Wasserverlust von zwei Prozent vermindert die geistige Leistungsfähigkeit. Die Konzentration sinkt und die Kinder fühlen sich müde, weiß die Diplom-Ökotrophologin Dr.

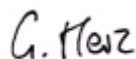
Andrea Trappe. „Deshalb ist eine regelmäßige Flüssigkeitsversorgung wichtig - über den Tag verteilt und auch während der Schulstunden“. Als Getränk für die Schule hält die Ernährungsexpertin Mineralwasser für besonders geeignet. Das Naturprodukt versorgt den Körper auf direktem Weg mit Flüssigkeit, wertvollen Mineralstoffen und ist frei von Kalorien. „Die Mineralstoffe sind im Mineralwasser von Natur aus enthalten und können nachweislich vom Körper sehr gut aufgenommen werden. Damit haben die Kinder auch nach dem langen Schultag noch genügend Energie zum Toben und Spielen“, erläutert Dr. Trappe.

In vielen Schulen ist das Trinken während des Unterrichts immer noch nicht erlaubt. Hier müssen sich Lehrer und Eltern gleichermaßen engagieren, denn eine Trinkerlaubnis im Unterricht sollte im Sinne der Kinder selbstverständlich sein. Unterstützung erhalten Interessierte bei der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM), die im Rahmen ihrer Initiative .Trinken im Unterricht. umfangreich Material zu diesem Thema anbietet. Weitere Informationen stehen auch auf der Internetseite [www.trinken-im-unterricht.de](http://www.trinken-im-unterricht.de) zur Verfügung.

Zum neuen Schuljahr bietet die IDM Schulen einen Jahresplaner an. Neben Monatsübersichten und Stundenplan erinnert der Kalender im A1-Format mit Trinktipps daran, dass das richtige Trinken während des Schulalltags nicht vergessen wird.

Quelle: [www.trinken-im-unterricht.de](http://www.trinken-im-unterricht.de)

Ihr



Gernot Herz