

Die besten Durstlöcher für Kinder



Spielen, Herumtollen, Lernen und Entdecken macht durstig. Kinder bis 3 Jahre sollten täglich 7 dl, Kinder bis 6 Jahre 8 dl trinken. Die besten Getränke sind Leitungswasser und ungesüsste Kräuter-, Früchte- und Blütentees.

Keine Süsstoffe

Wegen ihrem tieferen Körpergewicht erreichen Kinder schnell die Toleranzschwelle für künstliche Süsstoffe. Deshalb sind für Kinder Getränke mit Süsstoffen ungeeignet. Will man bei festlichen Gelegenheiten den schon etwas älteren Kindern ausnahmsweise ein Glas Limonade zugestehen, wählt man am besten eines, das zwar Zucker, jedoch keine künstlichen Süsstoffe enthält.

Fruchtsäfte und Smoothies sind keine Durstlöcher

Fruchtsäfte und Smoothies sind keine Getränke im Sinne von Durstlöchern. Und ganz sicher keine «gesunde» Alternative zu Cola oder Eistee. Sie enthalten auf eine relativ kleine Menge viel Zucker und viele Kalorien. Es ist deutlich vorteilhafter, die Früchte zu essen und Wasser gegen den Durst zu trinken. So profitieren die Kinder von der ganzen Nährstoffvielfalt und den Nahrungsfasern der Früchte.

Wasser und Tee

Da sich der kindliche Gaumen schnell an Süßes gewöhnt, ist es umso wichtiger, den Kindern sowohl zu Hause als auch in der Kita vorwiegend Leitungswasser anzubieten. Mineralwasser ist wegen des oftmals hohen Mineralstoffgehalts für Kleinkinder nur bedingt geeignet. Verschiedene Tees aus Blüten oder Kräutern, die bei besonderen Gelegenheiten auch mit etwas frischgepresstem Fruchtsaft oder Sirup aromatisiert werden, bieten Abwechslung, sind gesund und löschen den Durst am besten.



Wasser



Früchtetee



Vollmilch

Getränkeraatgeber

ideale Durstlöcher	ungeeignete Getränke	flüssige Zwischenmahlzeiten	für Kleinkinder tabu
Leitungswasser	Fruchtnektare Fruchtsaftgetränke	Milch	Cola, Eistee mit Schwarztee-Extrakt
Ungesüsster Kräuter-, Blüten- und Früchtetee	Süssgetränke, mit Zucker oder mit Süsstoffen	Milchshake mit frischen Früchten	Kaffee, Grün- und Schwarztee
Mineralwasser, still oder mit Kohlensäure, vorzugs- weise erst nach Absprache mit einer Ernährungs- fachperson verwenden	Eistee mit Schwarztee-Extrakt	Smoothie aus frischem Obst und Gemüse	Sportlerdrinks, Isodrinks, chininhaltige Limonaden wie Bitter-Lemon oder Tonicwater



Hilfe bei Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung allgemein? Nutzen Sie das Ratgeber-telefon von Swissmilk oder schreiben Sie eine E-Mail: 031 359 57 58, ernaehrungsberatung@swissmilk.ch