



Gesundheitsförderung
Schweiz

WASSER

.....
HAHNENBURGER.CH



**ALLES
RUND UM TRINK-
WASSER, SÜSS- UND
LIGHT-GETRÄNKE
FÜR ELTERN**



INHALTSVERZEICHNIS

1	GUTE GRÜNDE FÜR HAHNENBURGER	4
	Wasserdichte Argumente für Wasser	

2	TIPPS ZUM WASSERTRINKEN	10
	Wie, wann und wo den Durst löschen	

3	FRAGEN UND ANTWORTEN	12
	Mehr Wissen über Wasser	

4	WETTBEWERB	16
	Rätseln und gewinnen	

5	ENTDECKEN	18
	Aktivitäten, Tests und Rätsel rund ums Wasser	

IMPRESSUM

Herausgeber

Gesundheitsförderung Schweiz, Bern/Lausanne

Konzept und Grafik

Jung von Matt/Limmat AG, Zürich

Text und Redaktion

Gesundheitsförderung Schweiz, Bern/Lausanne

Grafik

Jung von Matt/Limmat AG, Zürich

© Gesundheitsförderung Schweiz, November 2014
Alle Rechte vorbehalten. Publikation nur mit Genehmigung
von Gesundheitsförderung Schweiz.

www.hahnenburger.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch/wasser



.....

GUTE GRÜNDE FÜR HAHNENBURGER

Hahnenwasser wird immer beliebter. Rund 80 % der Schweizer Bevölkerung trinken regelmässig Wasser aus der Leitung. Erfahren Sie, warum.

GRUND 1



.....

**WASSER IST DER BESTE DURST-
LÖSCHER. EGAL, OB WIR ES VOM HAHN,
AUS EINEM TRINKBRUNNEN
ODER EINER FLASCHE TRINKEN.**

GRUND 2



HAHNENWASSER IST SAUBER,
HYGIENISCH EINWANDFREI UND KANN
IM ALLTAG GETRUNKEN WERDEN.

GRUND 3



HAHNENWASSER GIBT ES IN DER
SCHWEIZ FÜR ALLE.

GRUND 4



HAHNENWASSER IST GÜNSTIG.

GRUND 5



WASSER IST GESUND, ENTHÄLT KEINEN ZUCKER UND DECKT DEN FLÜSSIGKEITSBEDARF DES KÖRPERS OPTIMAL.



.....

TIPPS ZUM WASSERTRINKEN

Ernährungsgewohnheiten werden in der Kindheit geprägt. Daher ist es wichtig, Kindern Wasser früh schmackhaft zu machen und sie an Wasser als Lieblingsgetränk zu gewöhnen.

DIE GOLDENEN WASSERREGELN



WASSER GEHÖRT DAZU.

Stellen Sie bei jeder Mahlzeit Wasser auf den Tisch.

.....



KINDER BRAUCHEN WASSER.

Stellen Sie tagsüber Wasser für Kinder gut erreichbar zum Trinken bereit.

.....



TRINKEN SIE DEN ERSTEN SCHLUCK.

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und trinken Sie selber viel Wasser.

.....



WASSER HÄLT FIT.

Geben Sie Kindern für Spiel und Sport ausser Haus Wasser mit.

.....



ZUSAMMEN WASSER TRINKEN.

Erinnern Sie einander gegenseitig ans Wassertrinken.



FRAGEN UND ANTWORTEN

Erfahren Sie mehr über Wasser,
Süss- und Lightgetränke.

MEHR WISSEN ÜBER WASSER

1. IST LEITUNGSWASSER HYGIENISCH EINWAND-FREI?

Ja. Das Schweizer Trinkwasser ist von ausgezeichneter Qualität. Es ist frei von Krankheitskeimen und schädlichen Substanzen. Unser Trinkwasser wird regelmässig kontrolliert.

2. WAS IST GESÜNDER: MINERAL- ODER LEITUNGSWASSER?

Beides ist gesund. Die meisten Mineralwässer sind qualitativ nicht besser als Leitungswasser.

3. WAS SIND SÜSSGETRÄNKE?

Unter Süssgetränken werden gezuckerte und künstlich gesüsste Getränke mit und ohne Kohlensäure wie Eistee, Limonaden, Sirup, Energydrinks sowie gesüsste Milch- und Schokogetränke zusammengefasst.

4. WAS SIND LIGHT- UND ZERO-GETRÄNKE?

Light- und Zero-Getränke enthalten weniger beziehungsweise keinen Zucker. Sie werden vorwiegend mit Süsstoffen gesüsst und sind in der Regel energiefrei. Sie fördern jedoch eine Gewöhnung an den Süssgeschmack.

5. WARUM SOLLTEN KINDER SÜSSGETRÄNKE MIT VORSICHT GENIESSEN?

- Süssgetränke enthalten oft sehr viel Zucker.
- Wenn sie regelmässig im Übermass getrunken werden, kann dies zu Übergewicht und Karies führen.
- Die enthaltene Säure greift den Zahnschmelz an und ist eine Ursache für Zahnerosionen.

6. EMPFIEHLT SICH DAS TRINKEN VON LIGHT- UND ZERO-GETRÄNKEN?

Light- oder Zero-Getränke enthalten Säuren, welche den Zahnschmelz angreifen und eine Ursache für Erosionen sind. Idealerweise sollte in der Kinderernährung auf den Konsum von künstlich gesüssten Produkten verzichtet werden.

7. EIGNET SICH HAHNENWASSER FÜR EIN BABY?

In der Schweiz kann Hahnenwasser bedenkenlos für den Säuglingsschoppen verwendet werden. Es wird empfohlen, das Wasser über 70 °C zu erhitzen, es dann abkühlen zu lassen und bei Körpertemperatur zum Trinken zu geben. Der Säuglingsschoppen sollte immer frisch vor jeder Mahlzeit zubereitet werden. Nehmen Sie zur Zubereitung nur frisch aus der Leitung entnommenes kaltes Fliesswasser. Lassen Sie das Wasser, das in der Leitung ruht, zunächst ablaufen.

8. IST KOHLENSÄURE IN GETRÄNKEN GESUND?

Kohlensäure schadet nicht. Für Kleinkinder sind wegen möglicher Blähungen kohlenstofffreie oder kohlenstoffarme Mineralwasser empfohlen.

9. WAS TUN, WENN WASSER FAD SCHMECKT?

Geben Sie ins Wasser ein paar Minzblätter oder ein wenig Zitronensaft dazu. Alternative Getränke zu Wasser sind ungesüsste Kräuter- und Früchtetees.

10. WIE VIEL SOLLEN WIR TRINKEN?

- Ab 1 Jahr: täglich 6 dl
- 2–3 Jahre: täglich 7 dl
- 4–6 Jahre: täglich 8 dl
- 7–9 Jahre: täglich 9 dl
- 10–12 Jahre: täglich 1 l
- Ab 12 Jahren: täglich 1–2 l

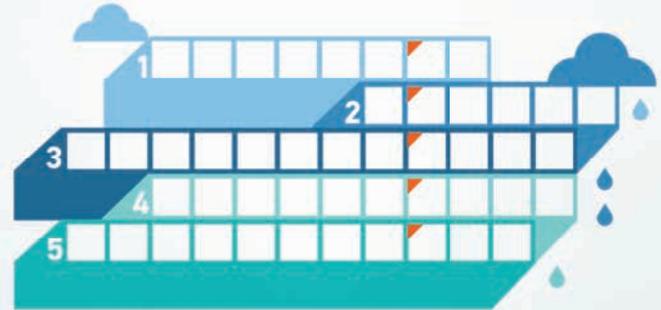


.....

WETTBEWERB

Rätseln und gewinnen

KNACKEN SIE DAS RÄTSEL



- 1 GEHÖRT ZU DEN SÜSSGETRÄNKEN
- 2 URSPRUNG EINES FLUSSES
- 3 ANDERES WORT FÜR LEITUNGSWASSER
- 4 NATÜRLICHES SÜSSGETRÄNK
- 5 ALTERNATIVES GETRÄNK ZU WASSER (Ä=AE)

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie eine Trinkflasche von SIGG (solange Vorrat). Schicken Sie das Lösungswort mit Ihrer Adresse (Vorname, Name, Strasse und Nr., PLZ, Ort) an hahnenburger@gesundheitsfoerderung.ch.



TESTEN



ENTDECKEN

Testen, aktiv werden, rätseln:
Entdecken Sie mehr rund ums Thema Wasser.



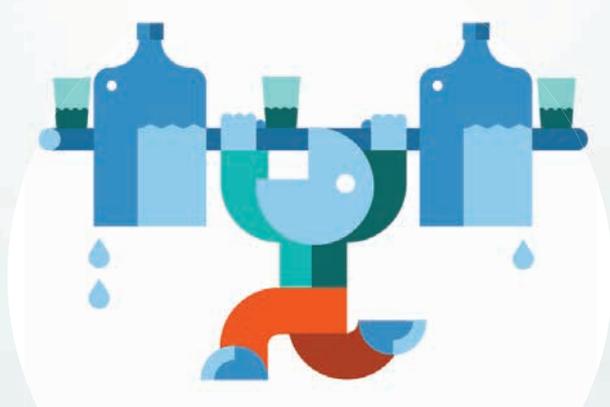
1. TESTEN SIE IHREN WASSERBEDARF.

Laden Sie auf www.hahnenburger.ch unsere App herunter und rechnen Sie aus, wie viel Wasser Sie benötigen.

2. WELCHE GETRÄNKE TRINKEN SIE IM ALLTAG?

Testen Sie Ihren täglichen Getränkekonsum auf www.gesundheitsfoerderung.ch/getraenkekonsum

AKTIV WERDEN



1. ORGANISIEREN SIE AKTIVITÄTEN

Auf www.gesundheitsfoerderung.ch/shop finden Sie Materialien rund ums Thema Wassertrinken zum Spielen, Erzählen und Lernen.

2. LUST AUF BEWEGUNG UND HAHNENBURGER?

Am slowUp können Sie sich auf für Autos gesperrten Strassen mit eigener Muskelkraft bewegen. Entlang des Weges gibt es viele Aktivitäten zum Entdecken und Hahnenburger als Durstlöcher. Finden Sie einen Anlass in Ihrer Nähe: www.slowUp.ch

RÄTSELN



1. WAS LÖSCHT DEN DURST AM BESTEN?*

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Leitungswasser | <input type="checkbox"/> Heisse Schoggi |
| <input type="checkbox"/> Mineralwasser | <input type="checkbox"/> Limonade |

2. WIE VIEL UNGESÜSSTE GETRÄNKE SOLLTE EIN/-E PRIMARSCHÜLER/-IN PRO TAG TRINKEN?*

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 5–7 Gläser (0,75 bis 1 l) | <input type="checkbox"/> 1 Glas (1,5 dl) |
| <input type="checkbox"/> 10 Krüge von 1 Liter | |

*siehe Seite 22

3. WELCHE GETRÄNKE GELTEN ALS SÜSSGETRÄNKE?*

- Cola
 - Hahnenburger (Leitungswasser)
 - Eistee
 - Schoko-Milchshake
 - Sirup
 - Kaffee mit Zucker
 - Erdbeer-Joghurt-Drink
 - Ungesüsster Lindenblütentee
-

4. WOHER STAMMT UNSER TRINKWASSER?*

- Aus Quellen
 - Aus Seen und Flüssen
 - Aus Grundwasser
 - Aus PET-Flaschen
-

5. WIE VIELE STÜCKE WÜRFELZUCKER SIND DRIN? WAS SCHÄTZEN SIE? *

- 1 Glas Sirup (2 dl)
- 1 Glas Orangensaft ohne Zusatz von Zucker (2 dl)
- 1 Glas Apfelsaft ohne Zusatz von Zucker (2 dl)
- 1 Tasse Trinkschokolade (2 dl)
- 1 Glas Limonade (2 dl)

* Bei einigen Fragen sind mehrere Antworten möglich.

Lösungen: 1. Leitungswasser, Mineralwasser, 2. 5-7 Gläser (0,75-1 l), 3. Cola, Schoko-Milchshake, Kaffee mit Zucker, Eistee, Erdbeer-Joghurt-Drink, 4. Aus Quellen, aus Grundwasser, aus Seen und Flüssen, 5. 1 Glas Sirup (2 dl) 7 Würfelzucker / 1 Glas Orangensaft ohne Zusatz von Zucker (2 dl) 5 Würfelzucker / 1 Glas Apfelsaft ohne Zusatz von Zucker (2 dl) 6 Würfelzucker / 1 Glas Limonade (2 dl) 6 Würfelzucker / 1 Tasse Trinkschokolade (2 dl) 6 Würfelzucker

INFOS RUND UM WASSER

hahnenburger.ch

gesundheitsfoerderung.ch

wasserqualitaet.ch (Qualität des Trinkwassers)

trinkwasser.ch (Wasser als Lebensmittel)

slowUp.ch (Wassertrinken in Bewegung)

feel-ok.ch/essen (feel-ok für Kinder und Jugendliche)

gorilla.ch (Freestylesport und Kochen)

5amtag.ch (Fünf am Tag)

fourchetteverte.ch/de (Das Label der ausgewogenen Ernährung)

sge-ssn.ch (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE)

foodprints.ch (Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken)



IN ZUSAMMENARBEIT MIT



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



schule bewegt

