

# Ran an die Pulle!

## Trinken für Kids

Im Alter zwischen vier und sieben Jahren sollten Kinder täglich etwa einen Liter trinken. Kinder von zehn bis unter 13 Jahren benötigen täglich ca. 1,2 Liter Flüssigkeit aus Getränken.



## So kann das tägliche Trinken aussehen

**1-4**  
Jahre

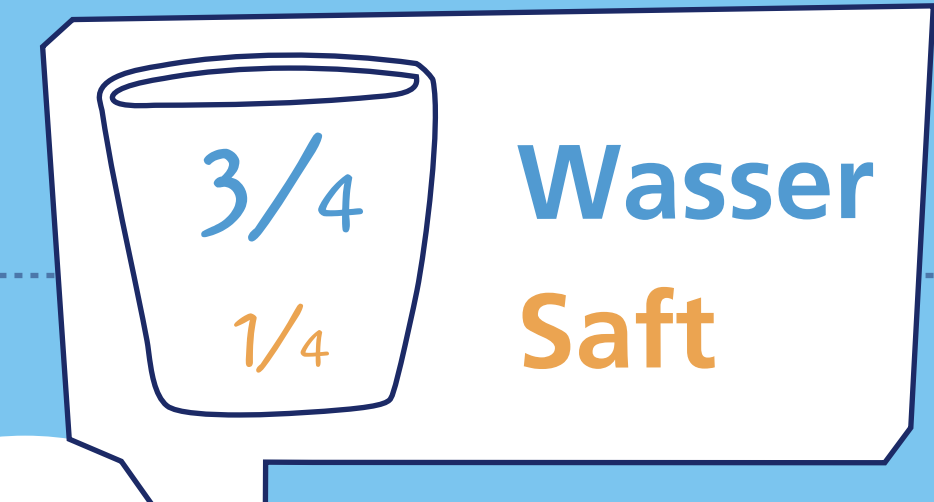


820 ml

**4-7**  
Jahre



940 ml



**7-10**  
Jahre



970 ml

**10-13**  
Jahre



1170 ml

**13-15**  
Jahre



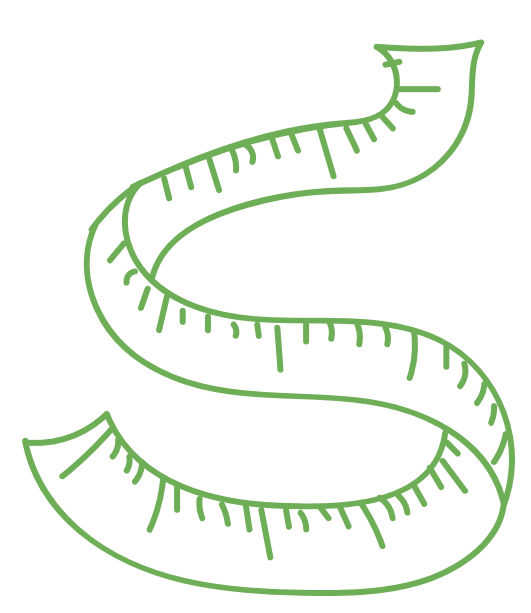
1330 ml

**15-19**  
Jahre



1530 ml

## Zuckerhaltige Getränke für Kids: Darum ist Vorsicht geboten



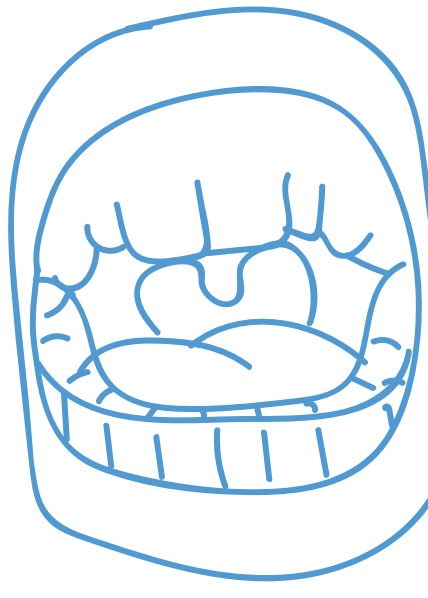
### Übergewicht

Zuckerhaltige Getränke stehen in Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für **Übergewicht**, da sie zwar Kalorien liefern, aber nicht satt machen.



### Geschmacksbildung

Die **Geschmacksbildung** im Kindesalter ist prägend, auch für das Erwachsenenalter. Eine Gewöhnung an Süßes führt möglicherweise zu verstärktem Verlangen und der Aufnahme kalorienreicher Getränke und Nahrung.



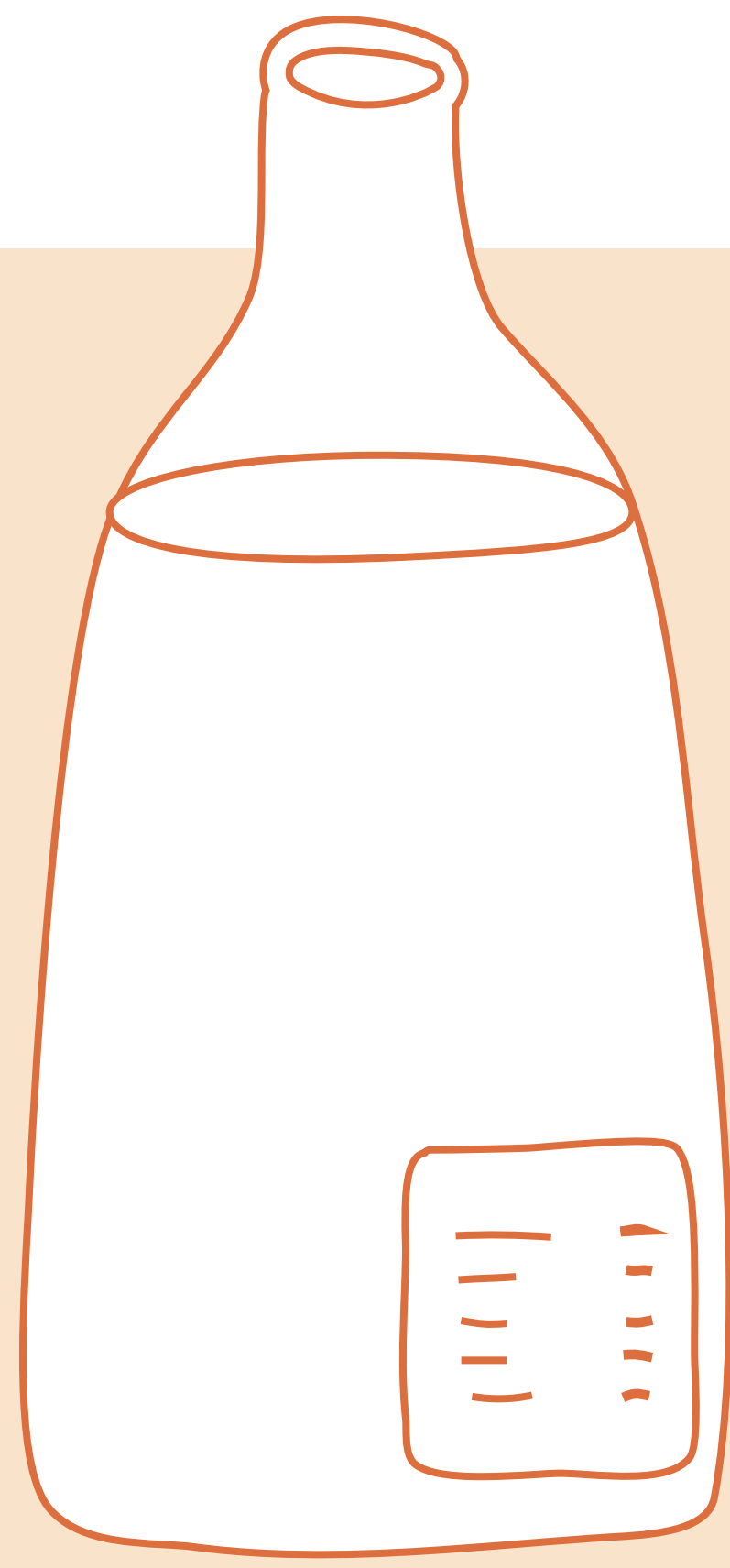
### Zahngesundheit

Säfte und Erfrischungsgetränke können die **Zahngesundheit** in Mitleidenschaft ziehen. Zucker aus Getränken begünstigt die Entstehung von Karies, (zuge-setzte und natürlich vorkommende) Säure schädigt den Zahnschmelz.



### Knochengesundheit

Softdrinks stehen im Verdacht, auch die **Knochengesundheit** zu beeinträchtigen. Je mehr davon getrunken wird, umso geringer scheint die Knochendichte zu sein.

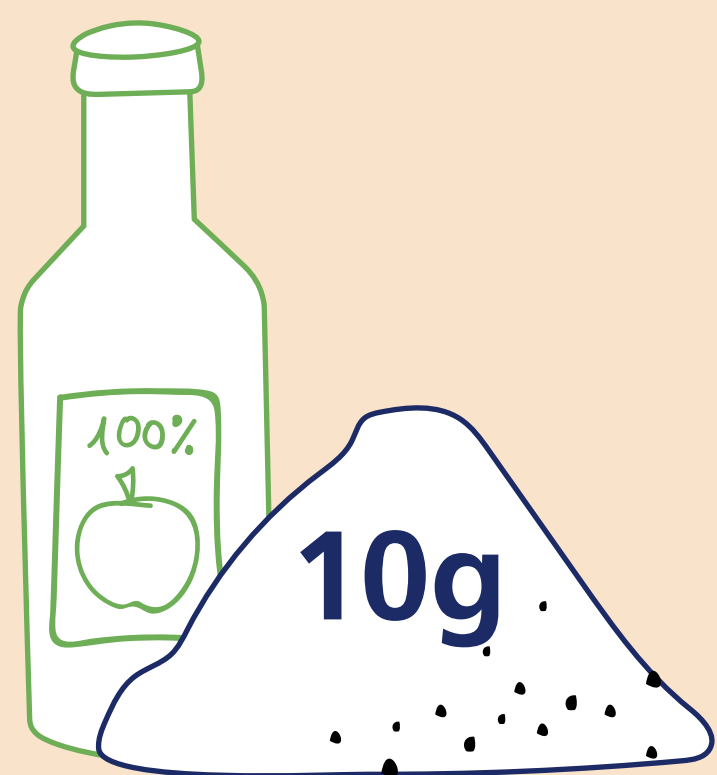


| Gehalt                        | in 100 ml     |
|-------------------------------|---------------|
| Energie kJ/kcal               | 232/55        |
| Fett                          | 0,1 g         |
| - davon gesättigte Fettsäuren | 0 g           |
| Kohlenhydrate                 |               |
| - davon <b>Zucker</b>         | <b>11,1 g</b> |
| Eiweiß                        | < 0,1 g       |
| Salz                          | < 0,02 g      |
| Natrium                       | < 0,02 g      |

## Zuckergehalt in Getränken

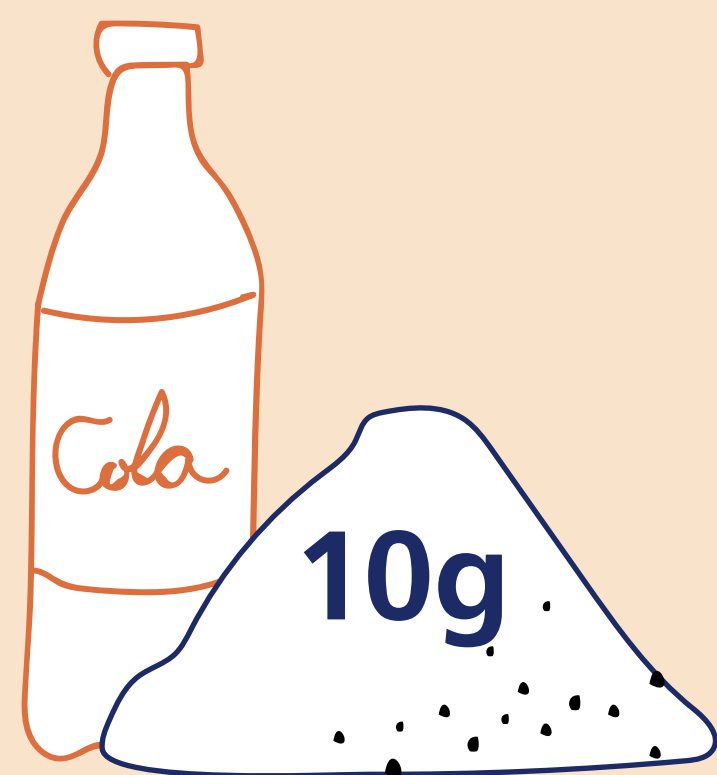
Nährwertabelle checken lohnt sich!

### Apfelsaft



10 g Zucker pro 100 ml Getränk

### Colagetränk



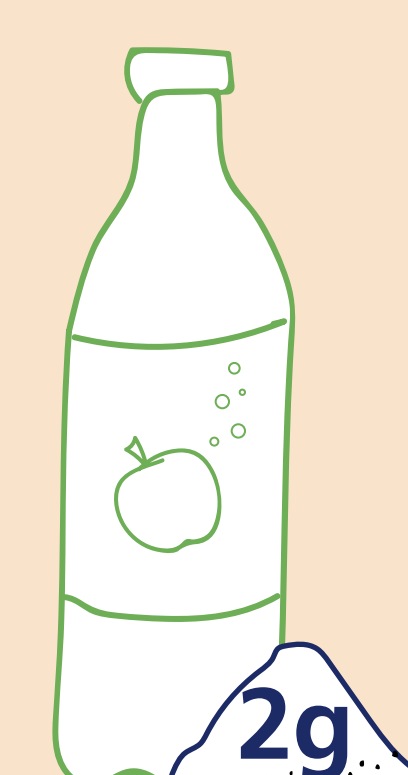
10 g Zucker pro 100 ml Getränk

### Eistee



7 g Zucker pro 100 ml Getränk (variiert je nach Eistee-Marke)

### Apfelschorle



2 g Zucker pro 100 ml Getränk

