

## **Sorgen Sie mit einfachem Zugang zu Wasser für bessere Leistungen bei Schulkindern**

Schüler trinken zu wenig während des Unterrichts - Anreize zum besseren Zugang zu Trinkwasser schaffen! Tipps vom Forum Trinkwasser.

### **Schuljahresbeginn: Neue Wege für ausreichende Wasserzufuhr für Schüler und Schülerinnen**

Am 7. Juli 2024 wurden verschiedene Studien veröffentlicht, die darauf hinweisen, dass Schülerinnen und Schüler während ihrer Lernzeit zu wenig trinken. Ein geringer Flüssigkeitsmangel kann zu Lustlosigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwäche führen, was ihr volles Leistungspotenzial beeinträchtigen kann. Um dem entgegenzuwirken, empfehlen Experten, dass Eltern zu Schulbeginn Anreize schaffen, um sicherzustellen, dass ihre Kinder ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) empfiehlt eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von 850 ml für Kinder ab sieben Jahren, die sich bis zum 17. Lebensjahr auf 1.400 ml bei Jungen und 1.100 ml bei Mädchen erhöht. Dennoch erreichen laut dem Robert Koch-Institut viele Jugendliche diese Ziele nicht.

Ein Mangel an Flüssigkeit kann sich negativ auf die kognitiven Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen auswirken. Studien des FKE haben gezeigt, dass Kinder, die morgens weniger als einen halben Liter Wasser oder weniger als 25 Prozent ihres täglichen Bedarfs trinken, schlechtere Leistungen erbringen als

Kinder, die mehr trinken. Zugang zu Wasser während des Schulalltags, beispielsweise über Wasserspender, kann die Trinkmenge der Schüler positiv beeinflussen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Schüler zum Trinken zu motivieren. Neben einer Trinkflasche als Geschenk zum Schuljahresbeginn kann auch eine Trink-App nützlich sein, die an die Flüssigkeitsaufnahme während der Schulpausen erinnert. Eltern können auch das Thema Trinkwasserbrunnen auf dem Elternabend ansprechen, um die Schule bei der Bereitstellung von Wasser zu unterstützen.

Insgesamt ist es wichtig, dass Schülerinnen und Schüler ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, um ihre Leistungsfähigkeit während des Schulalltags zu gewährleisten. Durch gezielte Maßnahmen können Eltern und Schulen gleichermaßen dazu beitragen, dass Kinder genug trinken und somit ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit unterstützen.

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)**