

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Juni 2018 -

Abwechslung im Glas - Mal heiß, mal kalt – je nach Wetterlage -

Kinder haben einen hohen Flüssigkeitsbedarf. Besonders an heißen Sommertagen müssen sie viel trinken. Sie benötigen mit fast 1 Liter pro Tag relativ viel Flüssigkeit (1- bis 4-Jährige: 820 ml; 4- bis 7-Jährige 940 ml pro Tag), denn im Verhältnis zu ihrer Körpergröße ist der Bedarf höher als bei Erwachsenen. Bereits ein leichter Flüssigkeitsmangel macht sich bei Kindern schnell durch eine Beeinträchtigung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bemerkbar. Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit können auftreten. In Extremfällen kann es sogar zu einem Kreislaufkollaps kommen.

An heißen Tagen bei Sport und Spiel kann sich der Flüssigkeitsbedarf von Kindern mehr als verdoppeln.

Empfehlenswert sind ungezuckerte Getränke. Der beste Durstlöcher ist immer noch Trinkwasser oder Mineralwasser, aber auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und ab und zu mal selbstgemischte Fruchtsaftschorlen im Verhältnis 1 Teil Saft : 3 Teile Wasser löschen gut den Durst.

Da Kinder noch nicht alle ein gut ausgeprägtes Durstgefühl haben, ist es wichtig – besonders bei kleinen Kindern – sie regelmäßig an das Trinken zu erinnern, am besten mit ihnen gemeinsam zu trinken. Jederzeit sollten Getränke erreichbar sein. Außerdem gehört zu jeder Mahlzeit in der Kita und zu Hause ein ungesüßtes Getränk dazu.

Ideen für neue Getränke in der Kita oder zu Hause

Wachmacher

für 10 Kita-Kinder

Zutaten:

5 Stängel frische Kräuter, z. B.
Minze, Zitronen-
melisse, Basilikum

So wird's gemacht:

- Die Kräuter waschen, trockenschütteln, mit 1 ½ l kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt 5 Min. ziehen lassen.
- Kräuter entfernen und heiß oder kalt servieren.

„Wunderwasser“

für 10 Kita-Kinder

Zutaten:

3 Stängel	frische Minze oder Melisse
1	Bio-Zitrone oder
1	Bio-Gurke

So wird's gemacht:

- Kräuter mit 3 Scheiben von einer Bio-Zitrone oder Bio-Gurke in 1 ½ l kaltes Wasser geben, abdecken und mindestens 3 Std. ziehen lassen.

„Wohltu“-Tee

für 10 Kita-Kinder

Zutaten:

2 bis 3 EL	getrocknete, gemischte Kräuter, z. B. Salbei, Minze, Thymian, oder Blätter, z.B. Brombeer-, Himbeer- oder Birkenblätter
------------	---

So wird's gemacht:

- Kräuter mit 1 ½ l kochendem Wasser übergießen, abdecken und 8 bis 10 Min. ziehen lassen, absieben und heiß oder kalt ausschenken.

Heiße Orange

Tee aus Hagebutte, Fenchelsamen und Orangenschale

für 10 Kita-Kinder

Zutaten:

2 EL	getrocknete, gehackte Hagebutten
1 TL	Fenchelsamen
1	Bio-Orange

So wird's gemacht:

- Hagebutten, Fenchelsamen und die spiralg abgeschälte Schale der Bio-Orange in ein Gefäß geben, mit 1 ½ l kochendem Wasser übergießen und 8 bis 10 Min. ziehen lassen. Absieben und ausschenken.

TIPP:

Statt Fenchelsamen kann auch ein Stück Zimt, Sternanis oder zwei Kardamomkapseln verwendet werden. Kinder können Rosenblätter sammeln und diese ebenfalls dazu geben. Schmeckt im Sommer auch kalt.

Quelle: www.dge.de, Das Veggie-Kochbuch für die Kita, Dagmar von Cramm

Sommerliche Grüße

gez.

Heike Kästner