



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## peb-Themendienst

### Cool bleiben!

**Wasser eignet sich bei den warmen Temperaturen nicht nur zur Abkühlung.**

Berlin, Juli 2015 –der Sommer ist endlich da, auch wenn der Start etwas holprig war. Diese schöne Zeit gilt es ordentlich auszunutzen, das tolle Wetter lockt auch den letzten Stubenhocker raus. Mit den Temperaturen steigt jedoch auch der Flüssigkeitsbedarf. Allgemein richtet sich dieser Bedarf nach dem Alter. Laut den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) benötigen Kinder bis zu 10 Jahren etwa einen Liter Flüssigkeit pro Tag. Mehr sogar, wenn die Kinder bei diesen Temperaturen körperlich aktiv sind. Wasser ist da ein prima Durstlöcher und füllt schnell die Reserven im Körper wieder auf, trifft aber nicht immer jeden Geschmack. Coole Sommerdrinks können hier für eine willkommene Abwechslung sorgen.

### Heiße Tipps für kalte Getränke

Eine tolle Ergänzung zu gekauften Erfrischungsgetränken sind zum Beispiel Fruchtsaftschorlen. Die schmecken den meisten Kindern und löschen den Durst. Was das Mischungsverhältnis angeht, hat jeder seine eigenen Vorlieben. Statt wie gewohnt den Saft mit Mineralwasser zu mischen, ruhig mal was Neues ausprobieren. Beispielsweise kann der Fruchtsaft auch erst in eine Eiswürfelform gefüllt und gefroren werden. Je nach Geschmack können die Kinder dann mehrere Eiswürfel im Mineralwasser versenken. Langsam verfärbt sich dieses und wird immer süßer. Ein noch schönerer Effekt wird erzielt, wenn verschiedene Säfte verwendet und zeitversetzt in die Eiswürfelform gefüllt werden, um so mehrere Schichten zu erhalten. Besonders Kreative geben noch ein paar frische Beeren - ob Heidelbeeren, Johannisbeeren oder Brombeeren - in die Eiswürfelformen. So erhält man eine kleine „Bowl“ und darüber hinaus noch einen leckeren Vitamin-Drink. Frische Beeren sind reich an Mineralstoffen, wie z.B. Magnesium und je nach Sorte enthalten sie auch viel Vitamin C. Sehr erfrischend sind auch kühle Milchshakes oder Buttermilch.

**Plattform Ernährung  
und Bewegung e.V.**

Wallstraße 65  
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67  
Fax 030 27 87 97-69  
plattform@pebonline.de  
www.pebonline.de

Lisa Tonk

Tel.: 030 27 87 97-71

l.tonk@pebonline.de

### **Das Auge trinkt mit**

Regelmäßiges und ausreichendes Trinken kommt insbesondere im Sommer oft zu kurz. Genügend Getränke sollten also stets zur Verfügung stehen und für alle zugänglich sein. Mit ein paar einfachen Tricks kann man die Getränke noch appetitlicher präsentieren:

Es wirkt umso reizvoller, wenn statt oder zusätzlich zum Saft noch ein bisschen mehr Farbe im Spiel ist. Dafür wird lediglich eine Karaffe mit Wasser aufgestellt. Der Clou an der Sache: in einer Karaffe finden auch noch andere Zutaten wie z.B. frische Zitronen- und Orangenscheiben, leckere Erdbeeren oder Minzblätter Platz. So erhält das Wasser nicht nur eine frische Geschmacksnote, sondern sieht auch noch lecker aus und bleibt dank der vorbereiteten Eiswürfel schön kühl.

### **Getränke to go**

Auch unterwegs sollten Familien auf eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung achten. Gerade im Sommer ist es empfehlenswert immer etwas zum Trinken dabei haben. Dank Thermohüllen bleiben die Getränke auch über einen längeren Zeitraum kühl.

Mehr Informationen zu ausreichendem Trinken und einem ausgewogenen Lebensstil gibt es unter:

[http://www.pebonline.de/uploads/tx\\_ernaehrungundbewegung/Elterninfo\\_2014.pdf](http://www.pebonline.de/uploads/tx_ernaehrungundbewegung/Elterninfo_2014.pdf).

### **Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)**

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de) und [www.blogmitpeb.de](http://www.blogmitpeb.de)