



## Trinkwasser

Wasser ist der beste Durstlöscher. Limo, Cola, Fruchtsaftgetränke und Eistee sind nicht ideal, weil sie viel Zucker enthalten und damit viele Kalorien liefern. Lightgetränke (mit Süßstoff) sind auch nicht zu empfehlen, denn sie fördern die Gewöhnung an den „süßen Geschmack“ und enthalten häufig auch Farb- und Aromastoffe.

### Kann man Leitungswasser trinken?

Leitungswasser ist in Deutschland überall von sehr guter Qualität und das am besten kontrollierte Lebensmittel. Sofern keine Bleileitungen im Haus sind, kann es problemlos getrunken werden. Zudem ist Leitungswasser etwa 100 mal preiswerter als Mineralwasser aus Flaschen und wird direkt "frei Haus" geliefert. Man sollte es allerdings etwas laufen lassen, bis es kühl aus dem Hahn kommt.

### Warum ist Trinken wichtig?

Unser Körper besteht mehr als zur Hälfte aus Wasser. Das Wasser reguliert unsere Körpertemperatur, transportiert Nährstoffe und die Niere scheidet Abbauprodukte mit Hilfe von Wasser, dem Urin, aus. Dieses und durch Atmen und Schwitzen verlorene Wasser muss regelmäßig ersetzt werden. Kinder vergessen häufig, genug zu trinken. Wer zu wenig trinkt, wird schnell müde und kann sich schlecht konzentrieren.

### Wie viel sollten 1 bis 6-jährige trinken?

Als Richtwert gelten 5-6 Gläser (700-800ml) pro Tag. An heißen Tagen oder bei viel Bewegung kann es aber auch deutlich mehr sein. Ob das Wasser gesprudelt ist oder nicht, spielt für die Gesundheit keine Rolle.

#### TIPP

#### Infused water

Mit Früchten und Kräutern aromatisiertes Wasser liegt im Trend. Probieren Sie verschiedene Kombinationen für Ihr „Infused water“ aus – Anregungen dazu finden Sie auf der Rückseite



#### Mehr davon

<https://www.verbraucherzentrale.de/leitungswasser-fragen-und-fakten-zu-dem-idealen-getraenk-34783>



## Zitronen-Gurken-Wasser

1. Die BIO-Zitrone und Gurke waschen und in Scheiben schneiden
2. Beides in eine Karaffe geben
3. Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen

### Varianten

Zitronen-Blaubeer-Wasser  
Apfel-Zimt-Wasser  
Pfirsich-Vanille-Wasser  
Erdbeer-Zitrone-Basilikum-Wasser  
Wassermelone-Rosmarin-Wasser

### Zutaten

1 Liter Leitungswasser  
Eiswürfel, wenn erwünscht

3 Scheiben BIO-Zitrone  
5 Scheiben Gurke

### Varianten

3 Scheiben Bio-Zitrone,  
100g Blaubeeren, 1 Zweig  
Zitronenmelisse

1/2 Apfel in feinen Scheiben,  
1/2 Zimtstange

1/2 Pfirsich in Scheiben,  
1/2 aufgeschnittene Vanille-  
schote

10 Erdbeeren, 2 Blätter  
Basilikum, 2 Scheiben Bio-  
Zitrone

6 Würfel Wassermelone,  
1 kleiner Stiel Rosmarin

**TIPP**

**Wer es gerne etwas  
schärfer mag...**

kann noch ein kleines  
Stück geschälten Ingwer  
hinzugeben