

# Schlaue Kids trinken richtig!

## Trinken und Denken

Am Tag solltest du mindestens 1,5 Liter trinken. Das sind 6 Gläser Wasser.

Im Sommer oder beim Sport, musst du noch mehr trinken.

Wenn du zu wenig trinkst, kannst du dich im Unterricht nicht konzentrieren. Die Erklärung dafür ist ganz einfach: Blut besteht größtenteils aus Wasser. Über das Blut erhält das Gehirn alle wichtigen Nährstoffe, die es für seine Arbeit benötigt. Bei einem Flüssigkeitsmangel dickt das Blut ein und fließt langsamer. So gelangen weniger Nährstoffe und Sauerstoff zum Gehirn. Die Folgen sind nachlassende Konzentrationsfähigkeit, Müdigkeit, Erschöpfung und sogar Kopfschmerzen. Deshalb ist regelmäßiges Trinken so wichtig für erfolgreiches Lernen.

## Wasser trinken, bevor der Durst kommt!



Durst ist ein Warnsignal deines Körpers. Es zeigt dir, dass du zu wenig getrunken hast. Viel besser ist es aber, wenn Durst gar nicht erst auftritt.

Trinken im Unterricht ist daher erlaubt.

Nicht jedes Getränk ist geeignet, um deinen Durst zu löschen.

Viele Getränke, die süß schmecken enthalten sehr viel Zucker. Limonaden, Eistee, Cola-Getränke, Energydrinks, unverdünnte Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare sind zum Durstlöschen nicht geeignet.



Der Zucker in diesen Getränken macht schlapp, dick und schadet deinen Zähnen.

**Wasser ist das optimale Schulgetränk, da es den Körper neben der notwendigen Flüssigkeit auch mit wichtigen Mineralstoffen versorgt.**

Ein Jugendlicher braucht ungefähr 2000 bis 2200 Kilokalorien (kcal) am Tag. Kilokalorien (kcal) und Kilojoule (kJ) sind Einheiten in denen der Brennwert, also die Energie von Lebensmitteln angegeben wird. Mit einem Liter Limonade nimmt man 450 kcal auf. Das ist fast schon ein Viertel der Energiemenge, die dein Körper täglich braucht.