

Trink dich fit

– denn Durst macht schlapp –

Eine Aktion von „Schulkids in Bewegung“

SPORTKREISE FRANKFURT, GROß-GERAU, HOCHTAUNUS, MAIN-TAUNUS, MAIN-KINZIG UND OFFENBACH

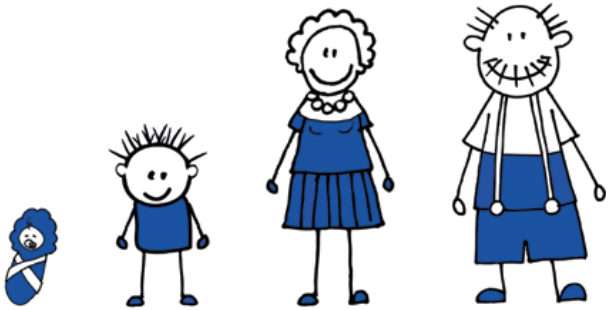
HOCHSCHULE FRESENIUS UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Unterstützt von:

mainova

Ablauf der Aktion

– mitmachen und gewinnen –



Wasseranteil	80%	70%	60%	50%

Worum geht es?

Ein erwachsener Mensch besteht zu über 50 Prozent aus Wasser. Bei Kindern liegt der Anteil bei bis zu 80 Prozent. Damit alle Prozesse in unserem Körper gut funktionieren, müssen wir regelmäßig und ausreichend trinken.

Mit der Aktion „Trink dich fit – denn Durst macht schlapp“ lernen Kinder über eine Stempelaktion spielerisch ein gesundes Trinkverhalten. So eignen sie sich einen nützlichen Automatismus für das ganze Leben an.

Aktionszeitraum: Zwischen den Weihnachts- und Osterferien

Stempel sammeln:
- Jede Klasse bildet ein Team und wird von der zuständigen Lehrkraft für die Aktion angemeldet
- Gemeinsam werden möglichst viele Stempel gesammelt
- Jedes Kind erhält zum Eintragen eine eigene Trinkliste sowie eine hochwertige Trinkflasche (solange der Vorrat reicht)
- Pro Tag ist ein Stempel möglich (nötige Menge: ca. 0,5l)

Gewinnen: Die drei erfolgreichsten Schulklassen im jeweiligen Sportkreis erhalten attraktive Erlebnis- und Sachpreise

Trink dich fit
– denn Durst macht schlapp –

Wer steckt hinter der Aktion?

„Trink dich fit“ ist eine Aktion des Projekts „Schulkids in Bewegung“ (SKIB).

Der Sportkreis Frankfurt e.V. sorgt mit SKIB für ein gesundes Aufwachsen und eine nachhaltige Bewegungsförderung von Grundschulkindern. Die Trinkkampagne hat sich als fester Baustein von SKIB etabliert.

Kooperationspartner ist die Hochschule Fresenius.

Die Aktion wird von der Mainova AG, dem führenden Energiedienstleister in Frankfurt am Main, unterstützt.

„Trink dich fit – denn Durst macht schlapp“ wird zusätzlich in den Sportkreisen Groß-Gerau, Hochtaunus, Main-Kinzig, Main-Taunus und Offenbach umgesetzt.

Die Hessische Staatskanzlei des Landes Hessen unterstützt die Aktion als Schirmherr.

Richtig trinken – so geht’s!

Getränke, welche sind geeignet?



- Leitungswasser und Mineralwasser
- ungesüßte Tees



- Milch und Kakao (zu nährstoffreich)
- Limonade, purer Saft und Eistee (zu viel Zucker)
- Cola und Energydrinks (Koffein ist ungeeignet für Kinder)

Wie viel sollten Kinder täglich trinken?

- Je älter das Kind, desto größer die Trinkmenge pro Tag
- Bedarf bei 7 bis 10-Jährigen liegt bei 1 Liter pro Tag

Tipps und Tricks
– Trinken im Alltag –

Wovon hängt die Trinkmenge ab?

- Umfang der körperlichen Aktivität
- Äußere Umstände (beispielsweise Temperatur)

Was bewirkt ausreichendes und regelmäßiges Trinken?

- Mentale und körperliche Leistungsfähigkeit
- Positiver Einfluss auf Gewicht und Nährstoffversorgung
- Geringere Wahrscheinlichkeit für Fettleibigkeit

- **Achtung!** Zu viel trinken schwemmt Nährstoffe aus

Tipps und Tricks für den Alltag



- Ein Glas Mineralwasser am Morgen liefert dem Körper die richtige Menge an Flüssigkeit und Mineralstoffen.
- Getränke immer verfügbar halten und sichtbar positionieren.
- Das Auge trinkt mit: Auf Aussehen von Gläsern und Bechern achten.
- Trinkrituale wie gemeinsame Trinkpausen übernehmen Kinder nach einer Weile von selbst.
- Besonders vor und nach dem Sport ist es wichtig ausreichend zu trinken.
- Wer durstig ist, hat bereits zu wenig getrunken.

Herausgeber: Sportkreis Frankfurt e. V. | Wächtersbacher Straße 80 | 60386 Frankfurt |
Tel.: 069 94147111 | E-Mail: info@sportkreis-frankfurt.de |
V. i. S. d. P.: Roland Frischkorn (Vorsitzender)