Trink dich fit

– denn Durst macht schlapp –

Eine Aktion von „Schulkids in Bewegung“
in Kooperation mit dem Deutschen Institut für Sporternährung e.V.

Unterstützt von:

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

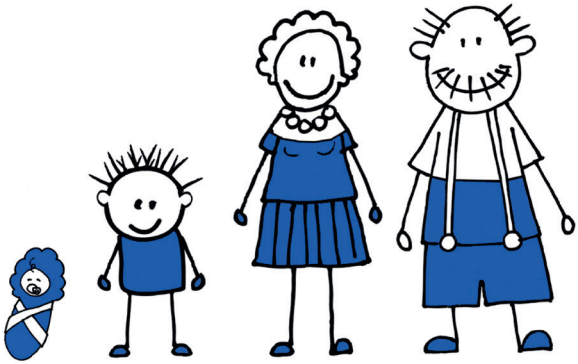
DISE Deutsches Institut für Sporternährung e.V.

STADT FRANKFURT AM MAIN Dezernat für Integration und Bildung

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 Herbst- und Weihnachtsferien

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 (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 Grundschüler*innen. Die Trinkkampagne hat sich als fester Baustein von SKIB etabliert.

Kooperationspartner ist das Deutsche Institut für Sporternährung e.V. (DiSE).

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-Taunus und Offenbach umgesetzt.

Das Dezernat für Bildung und Integration der Stadt Frankfurt unterstützt die Aktion als Schirmherr.

Richtig trinken – so geht’s!

Getränke, welche sind geeignet?

- Leitungswasser und Mineralwasser
- ungesüßte Tees
- Fruchtsaftschorlen (¼ Saft zu ¾ Wasser)

- 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 / Tag
- Bedarf bei 7 bis 10-Jährigen liegt bei 1 Liter / 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 oder Fruchtsaftschorle 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, genug 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)