IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

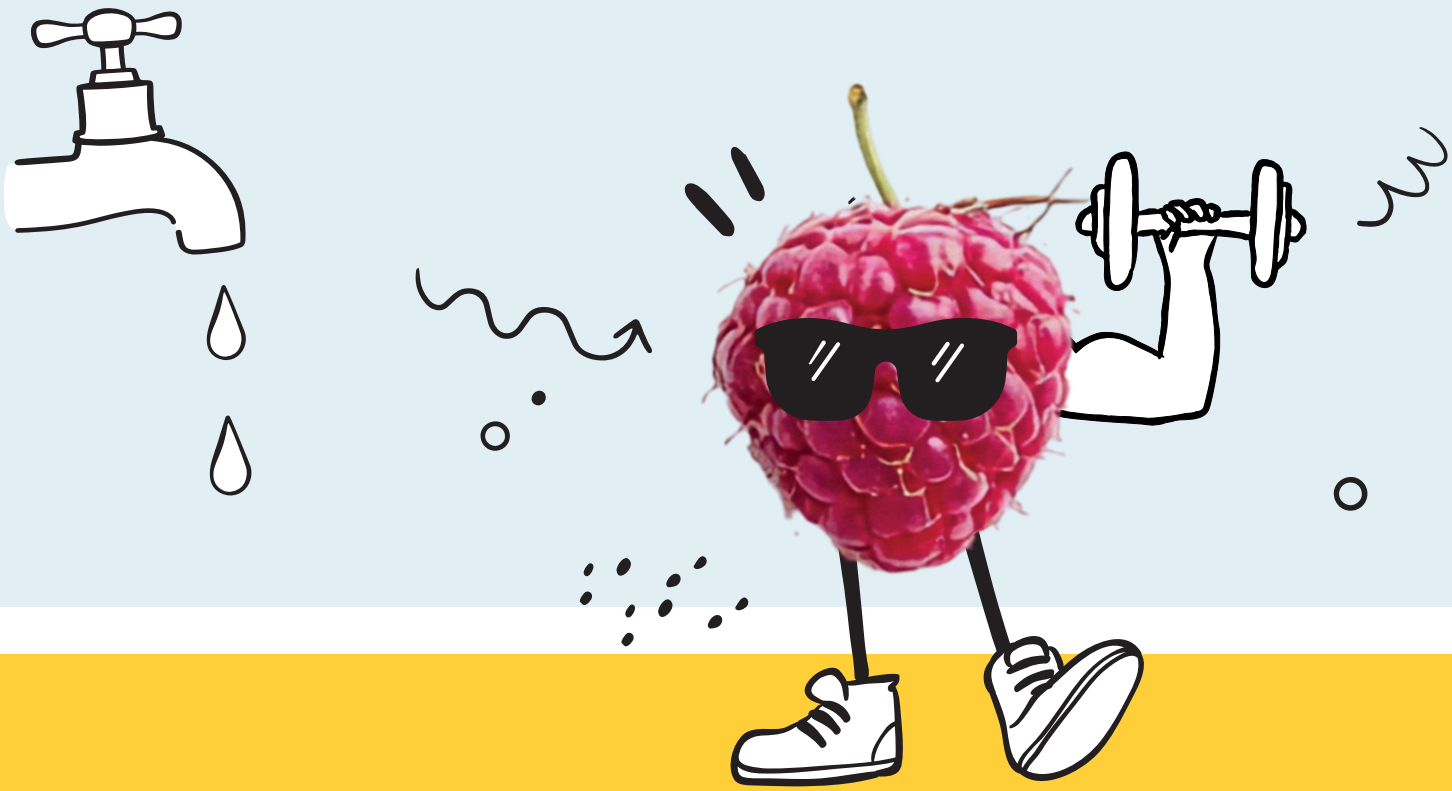
Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Vorläufige Arbeitsversion – in Erprobung und Qualitätssicherung

Handreichung zur Durchführung

familyfood --- Trinkwasser neu entdeckt

Gesprächsanlässe für Eltern



Stand 2025

www.in-form.de

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

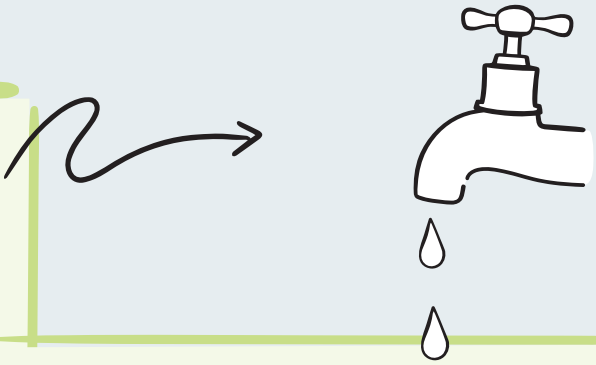
Trinkwasser neu entdeckt

Gesprächsanlässe für Eltern

Für wen ist dieses Aktionsmaterial?

Das Material ist für alle, die haupt- und ehrenamtlich oder auch privat zum Thema Kinderernährung ins Gespräch kommen wollen. Die Aktion eignet sich für drinnen wie für draußen. Sie kann zum Beispiel in Elterncafés, als Stand / Aktionstisch oder auf Festen (in Familienzentren, im Verein, im Stadtteil) durchgeführt werden.

„Trinkwasser neu entdeckt" lädt als Mitmach-Aktion dazu ein, sich gemeinsam über die Getränkeauswahl der Kinder auszutauschen. Spannendes Hintergrundwissen fließt locker mit ein und es gibt alltagstaugliche Tipps sowie Anregungen für zu Hause.



Weshalb ist das Thema für Eltern wichtig?

Unser Körper besteht zu über 60 % aus Wasser (bei Kindern sogar über 70 %). Das Wasser wird für alle lebenswichtigen Funktionen unseres Körpers benötigt. Dadurch spielt die Getränkeauswahl und -menge eine zentrale Rolle in unserer Ernährung. Je nach Alter werden 4–7 Gläser Wasser oder ungesüßter Tee täglich empfohlen, also 800–1.300 ml. Im Supermarkt stehen die Eltern vor einem großen Angebot. Hinzu kommt der Wunsch der Kinder nach einem anregenden Geschmackserlebnis, was die Getränkeauswahl zu einer Herausforderung macht. Abwechslungsreiche, kindgerechte Getränkealternativen zu kennen trägt zum Fundament einer guten Kinderernährung bei.

Lernziele der Aktionen

Die Eltern zeigen sich interessiert daran, die Getränkeauswahl ihrer Kinder gesundheitsförderlich zu gestalten. Sie können anhand der Nährwerttabelle den Zuckergehalt von Getränken vergleichen und damit geeignete von ungeeigneten Getränken unterscheiden.



IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Trinkwasser neu entdeckt

Gesprächsanlässe für Eltern

Durchführung	Materialien
Aktion 1 **Aufbau**: Aktionsbeschreibung auslegen. Originalprodukte oder Getränkekarten bereitstellen (Karten in der Mitte falten und Bild nach oben auslegen) und Fragekärtchen auslegen. Eine Schüssel mit Zuckerwürfel bereitstellen. **Anleitung:** — Die Teilnehmenden schätzen die Zuckermenge des jeweiligen Getränks. Sie legen zu jedem Getränk die vermutete Anzahl an Zuckerwürfeln. Die Lösung steht jeweils auf der Rückseite der Getränkekarte. — Die Teilnehmenden ziehen nacheinander Fragekärtchen und beantworten die Fragen gemeinsam.	— Aktionsbeschreibung A1 — Getränkekarten A1 › optional: Originalprodukte nutzen › Hinweis: Es können auch andere Produkte verwendet werden. In dem Fall vorzubereiten: Nährwerte und Zutaten ausdrucken, Anzahl der Zuckerwürfel berechnen: 3 g Zucker = 1 Zuckerwürfel — Fragekärtchen A1 — Würfelzucker › optional: weiße kleine Bausteine
Aktion 2 **Aufbau**: Aktionsbeschreibung, Leitungswasserinfo, Rezepte, Fragekärtchen und Trinkplan-Postkarte bereitlegen. Getränkeutensilien bereitstellen. **Anleitung:** 1. Die Teilnehmenden bereiten die Erfrischungsgetränke der Rezeptkarten selbst zu. › **Tipp:** Die Rezepte mehrfach ausdrucken und den Teilnehmenden mitgeben. 2. Im Anschluss können die Getränke probiert werden. Dabei werden Fragekärtchen gezogen, die gemeinsam beantwortet werden. 3. Zum Schluss dürfen sich die Teilnehmenden eine Trinkplan-Postkarte mit nach Hause nehmen.	— Aktionsbeschreibung A2 — Leitungswasserinfo A2 — Rezeptkarten A2 — Fragekärtchen A2 — Getränkeutensilien: › 4 Karaffen, Gläser (Anzahl Teilnehmende) › 2 Schneidebretter und 2 Messer › 1 Zitrone, 1 Gurke, optional: 1 Bund Minze, 1 Liter Apfelsaft, 1 Liter Multivitaminsaft, 1 Liter vorgekochter Pfefferminztee, Zugang zu trinkbarem Leitungswasser — Trinkplan-Postkarte A2

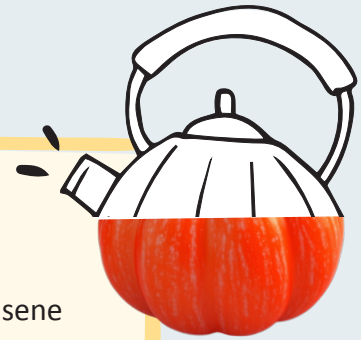


IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Trinkwasser neu entdeckt

Schon gewusst?



Trinkmenge

— Kinder ab 4 Jahren sollten täglich ca. 1 Liter Wasser trinken, Erwachsene mindestens 1,5 Liter pro Tag.

— Eine Faustregel, die häufig herangezogen wird, lautet: Ist der Urin farblos und das Kind aktiv, ist die Trinkmenge in der Regel ausreichend (Hinweis: Kurzzeitige Dunkelfärbungen sind auch durch Lebensmittel wie Rote Bete sowie durch manche Medikamente möglich).

— Wie wird die Trinkmenge erreicht? Zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch sollte Kindern etwas zu trinken angeboten werden.

Leitungswasser

— Leitungswasser ist das in Deutschland am besten kontrollierte Lebensmittel.

— Wasserfilter sind nicht notwendig und können sogar eine Keim-Quelle darstellen.

— Kalk im Trinkwasser ist grundsätzlich unbedenklich.

— Wasser, das über 4 Stunden lang in der Leitung stand, sollte einige Sekunden lang abfließen.

— Die Rohrleitungen in Deutschland sind unbedenklich: Bleirohre wurden nur bis 1972 vereinzelt verbaut. Häuser ab Baujahr 1973 haben keine Bleileitungen mehr. Bis 2026 müssen alle Bleirohre ausgetauscht werden. Wer sich hier unsicher ist, kann die Vermieter nach dem Stand fragen.

Hier gibt es weitere Infos und Antworten auf oft gestellte Fragen:



IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

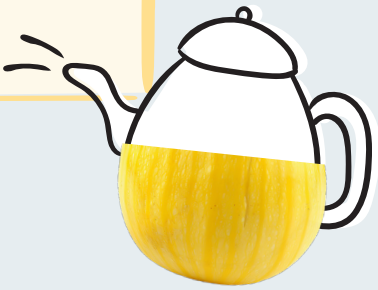
Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Trinkwasser neu entdeckt

Geeignete Getränke

— Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, für Erwachsene auch ungesüßter Kaffee

— Stark verdünnte Saftschorlen können gelegentlich die Flüssigkeitsversorgung ergänzen.



Spar-Tipp

— Abgefülltes Wasser kostet bis zu 500-mal mehr als Leitungswasser.

› Wasser aus dem Supermarkt kostet 0,2 –1,60 € / Liter

› Leitungswasser kostet 0,3 Cent / Liter (0,003 € / Liter)



— Rechenbeispiel:

› Eine 4-köpfige Familie trinkt am Tag 6 Liter Wasser.

› Mit Leitungswasser statt gekauftem Wasser spart sie 1,20 €–9,60 € pro Tag.

› **Damit spart die Familie 35 €–290 € / Monat.**

› Die Kosten für Erfrischungsgetränke sind oft noch deutlich höher. Entsprechend ist hier das Sparpotenzial noch höher, wenn stattdessen Leitungswasser getrunken wird.

Meine Notizen



Impressum

Herausgegeben von:

Europa-Universität Flensburg
Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:
Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg
Silvia Monetti, Projektleitung Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.
„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt
der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

Gestaltung und Design: BOK + Gärtner GmbH
Layout und Umsetzung: Europa-Universität Flensburg und Verbraucherzentrale e.V.
Stand: Februar 2026
ISBN: 978-3-912648-04-1

Über IN FORM:
Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

Verbraucherzentrale

Europa-Universität
Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages