



Trinkwasser ist der clevere Durstlöcher

Von mail@deutsche-gesundheitsagentur.de

Erstellt am 27 Aug 2011 - 20:53

Forum Trinkwasser e.V. unterstützt die Sarah Wiener Stiftung mit der Initiative „TrinkWasser! Clever genießen.“

Einfach das Glas unter dem Wasserhahn füllen – hier fängt gesunde Ernährung schon an. Denn Trinkwasser ist ein wertvolles Lebensmittel. Mit der Initiative „TrinkWasser! Clever genießen.“ setzt sich das Forum Trinkwasser e.V. gemeinsam mit der Sarah Wiener Stiftung dafür ein, dass die Wertschätzung für das gesunde Naturprodukt gestärkt wird. „In unseren wöchentlichen Koch und Ernährungskursen, die wir als Sarah Wiener Stiftung seit 2008 in KiTas, Schulen und Jugendeinrichtungen initiieren und durchführen, lernen Kinder und Jugendliche ganz praktisch, wie man gesunde Gerichte selbst zubereitet“, erklärt Sarah Wiener, die die Stiftung mitgegründet hat. Das Thema Trinken spielt dabei eine wichtige Rolle, denn oft trinken Kinder und Jugendliche zu süß, zu selten und zu wenig. Die nationale KiGGS-Studie*, die die Ernährungsgewohnheiten der Drei- bis 17jährigen untersucht hat, zeigt, dass etwa ein Drittel mehrmals täglich mit überzuckerten Erfrischungsgetränken seinen Durst stillt.

Gegen Fehl- und Schmalpureernährung – für gesunde Geschmacksvielfalt

Das neu entwickelte Kursmodul „Trinkwasser“ der Sarah Wiener Stiftung richtet den Fokus auf Trinkwasser als gesunden Durstlöcher, der frisch und rein aus dem Hahn sprudelt und jederzeit verfügbar ist. Das Modul hält unter anderem Rezepte für Eistee und Limonade zum Selbermachen bereit, die die Jungen und Mädchen unter Anleitung ihrer eigens von der Stiftung geschulten Lehrer und Erzieher ausprobieren können. So lernen die Kinder die Geschmacksvielfalt von gesunden Getränken auf Trinkwasser-Basis kennen. Das Modul informiert außerdem darüber woher unser Trinkwasser kommt und warum es so wichtig ist, ausreichend zu trinken, um sich körperlich ausgeglichen zu fühlen.

„Wir wollen Kindern und ihren Familien vermitteln, dass das Wasser aus dem Hahn in Deutschland qualitativ hochwertig ist und außerdem unsere Ressourcen schont“, erläutert Dr. Helmut Eiteneyer, Vorstandsvorsitzender des Forum Trinkwasser e.V. und ergänzt:

„Trinkwasser ist also gut für die Gesundheit und zugleich für die Umwelt weil es keine Verpackung, keine Lagerung und keinen LKW-Transport braucht. Außerdem nutzen wir weniger Wasser, als sich auf natürliche Weise nachbildet.“

„Sarah Wiener Kochdiplom“ schon 5.000 Mal verliehen Die KiTa Hallerstraße in Hamburg-Eimsbüttel in der Trägerschaft des Studentenwerks Hamburg ist eine von circa 300 Einrichtungen, die an den langfristig angelegten Ernährungskursen der Sarah Wiener Stiftung teilgenommen haben. So wie mehr als 5.000 Kinder und Jugendliche in insgesamt 42 deutschen Städten haben einige der Jungen und Mädchen aus der Hallerstraße den dreimonatigen Kurs bereits mit dem „Sarah Wiener Kochdiplom“ abgeschlossen. KiTa-Leiterin Gabi Henseleit hat viel positive Resonanz von ihren Schützlingen erhalten: „Ein paar der Kinder haben mir erzählt, dass sie das eine oder andere Rezept aus den Workshops auch schon für ihre Eltern nachgekocht haben. Und die Gemüsesticks waren hier der Renner.“

Über das Forum Trinkwasser e.V.

Das Forum Trinkwasser informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland basierend auf Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser zu stärken.



Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage www.forum-trinkwasser.de [1]

Zur Sarah Wiener Stiftung

Die Sarah Wiener Stiftung engagiert sich seit 2007 für „gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ an Schulen, KiTas und in Jugendbildungseinrichtungen. Lehrer und Erzieher werden zu Multiplikatoren weitergebildet. In wöchentlichen Koch- und Ernährungskursen erfahren Kinder dann alles über gesundes Essen. Dabei ist die ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit für die Gesundheit eines jungen Körpers besonders wichtig. Die Sarah Wiener Stiftung empfiehlt das Wasser aus dem Hahn als gesunden Durstlöscher.

Mehr Informationen zur Sarah Wiener Stiftung unter www.sarah-wiener-stiftung.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:32): <http://www.medkom24.eu/node/14960>

Links:

[1] <http://www.forum-trinkwasser.de>

[2] <http://www.sarah-wiener-stiftung.de>