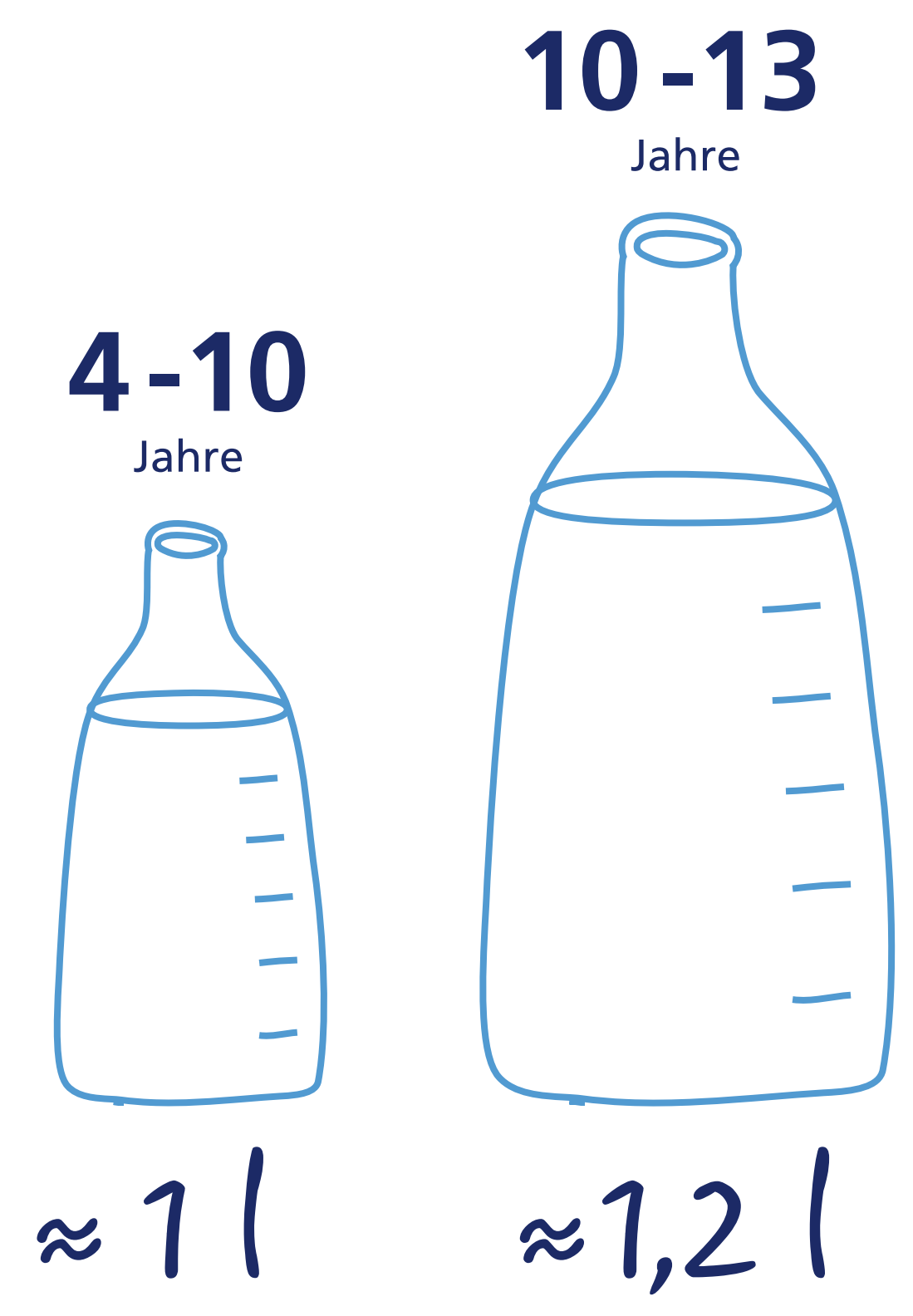


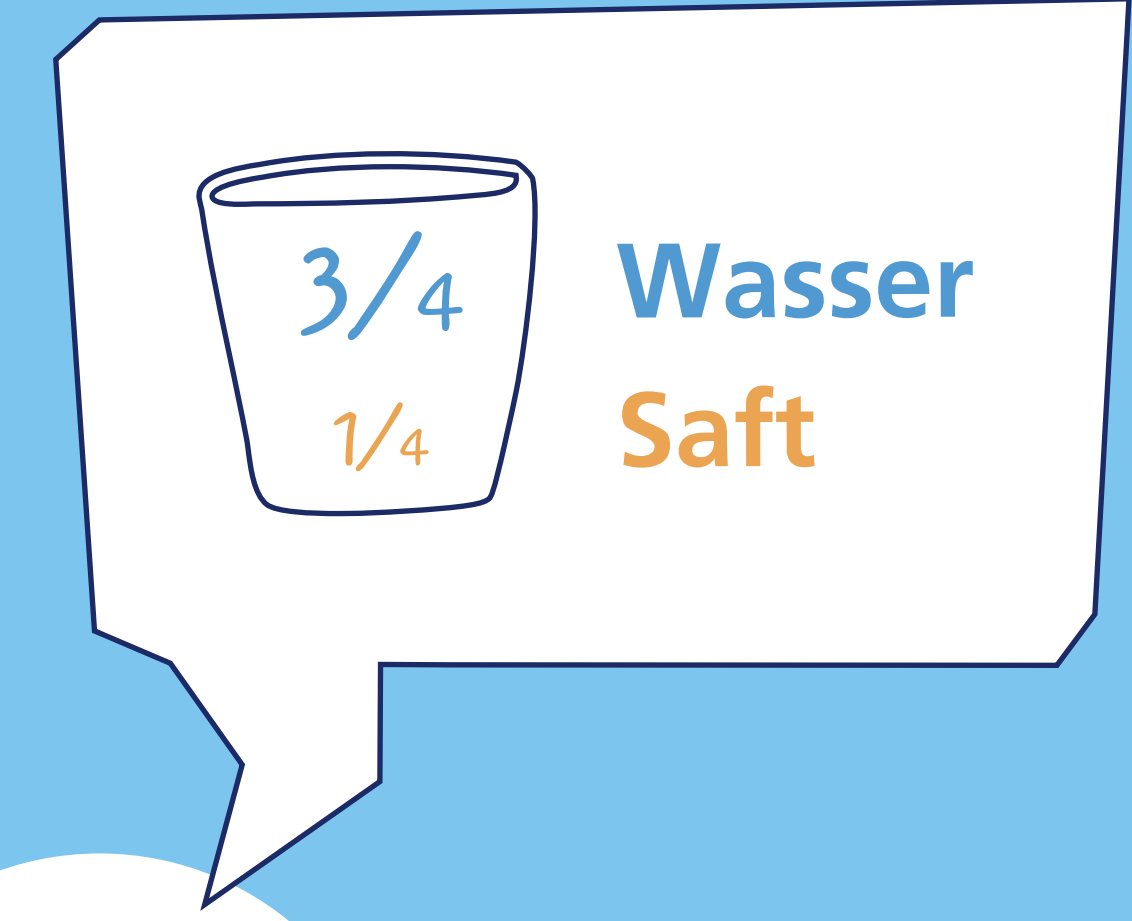
Ran an die Pulle!

Trinken für Kids

Im Alter zwischen vier und zehn Jahren sollten Kinder etwa einen Liter Wasser und/oder ungesüßte Getränke trinken. Kinder ab zehn benötigen schon rund 1,2 Liter. Mit steigendem Alter wächst der Flüssigkeitsbedarf.



So kann das tägliche Trinken aussehen



1-4 Jahre



4-7 Jahre



7-10 Jahre



10-13 Jahre



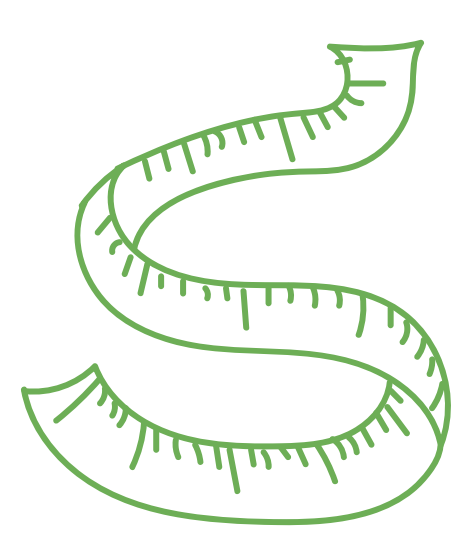
13-15 Jahre



15-19 Jahre



Zuckerhaltige Getränke für Kids: Darum ist Vorsicht geboten



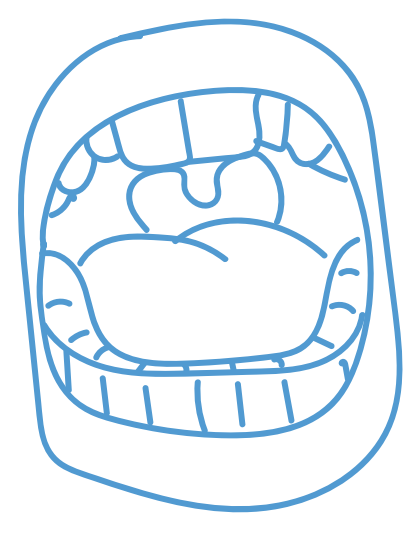
Übergewicht

Zuckerhaltige Getränke stehen in Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für **Übergewicht**, da sie zwar Kalorien liefern, aber nicht satt machen.



Geschmacksbildung

Die **Geschmacksbildung** im Kindesalter kann das künftige Ernährungsverhalten prägen. Eine Gewöhnung an Süßes führt möglicherweise zu verstärktem Verlangen nach kalorienreichen Getränken und Nahrungsmitteln.



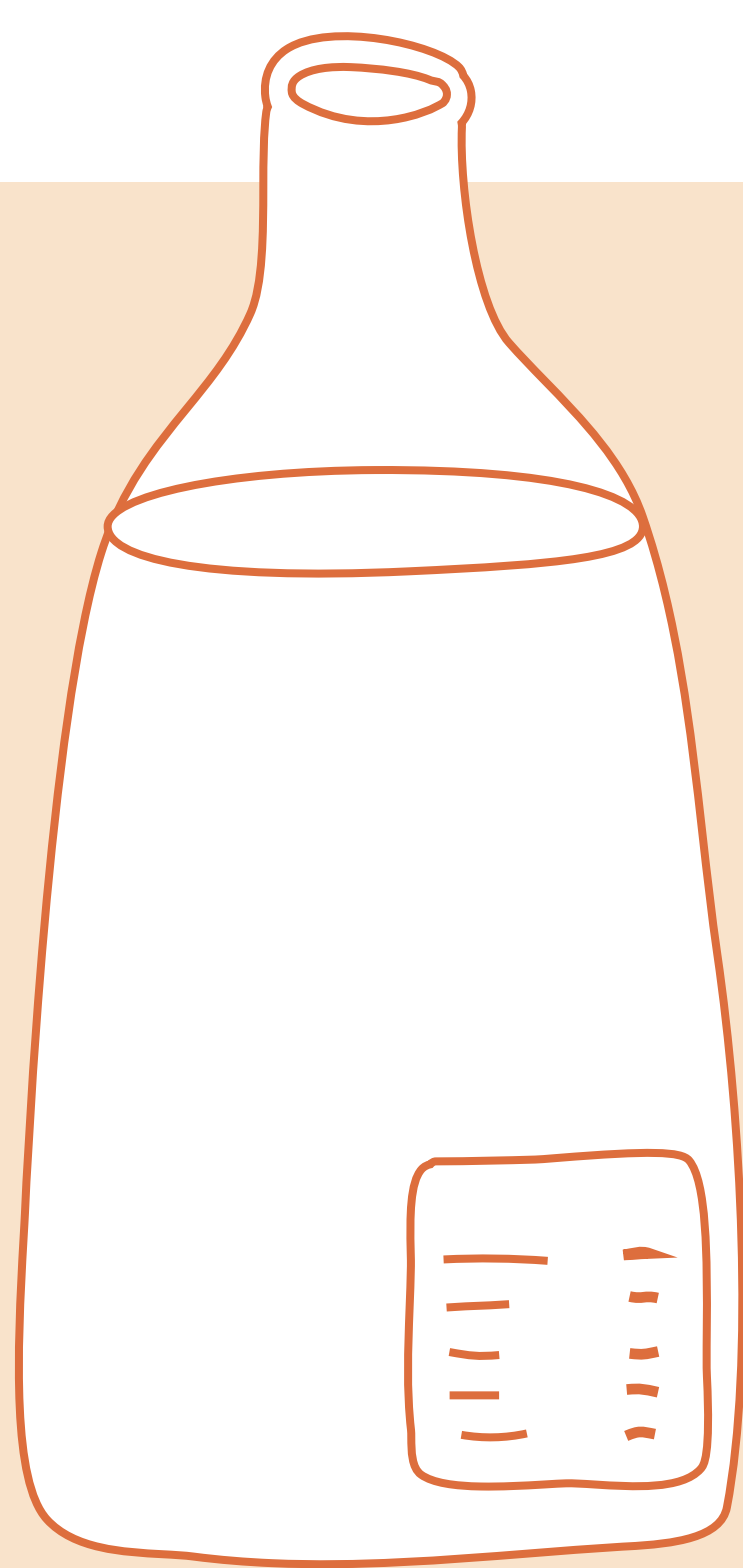
Zahngesundheit

Erfrischungsgetränke und Säfte können sich ungünstig auf die **Zahngesundheit** auswirken. Zucker begünstigt die Entstehung von Karies, zugesetzte sowie natürlich enthaltene Säure schädigt den Zahnschmelz.



Knochengesundheit

Softdrinks stehen im Verdacht, auch die **Knochengesundheit** zu beeinträchtigen. Je mehr davon getrunken wird, umso geringer scheint die Knochendichte zu sein. Besonders die in Cola zugesetzte Phosphorsäure steht in der Kritik.

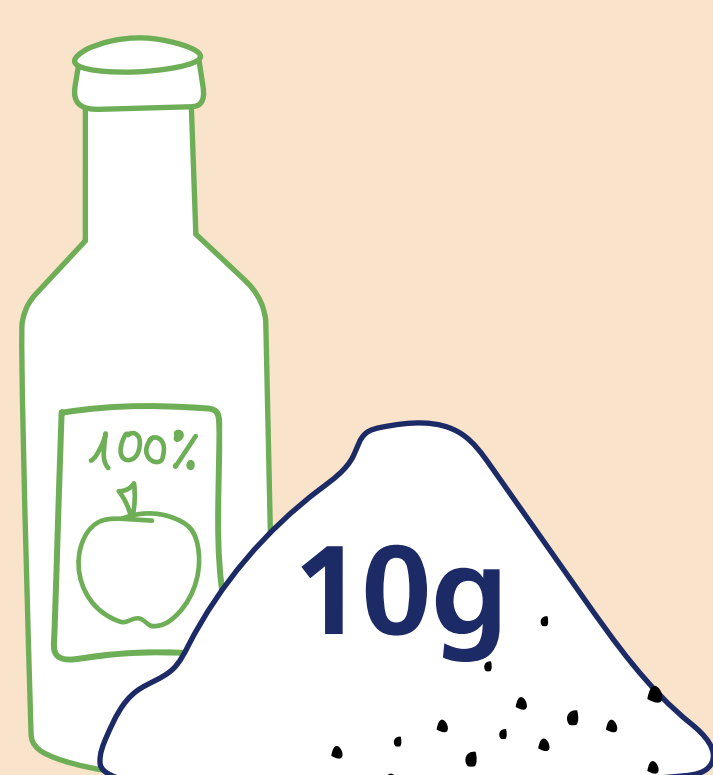


Gehalt	in 100 ml
Energie kJ/kcal	232 kJ / 55 kcal
Fett	0,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren	
Kohlenhydrate	
- davon Zucker	11,1 g
Eiweiß	
Salz	< 0,05 g

Zuckergehalt in Getränken

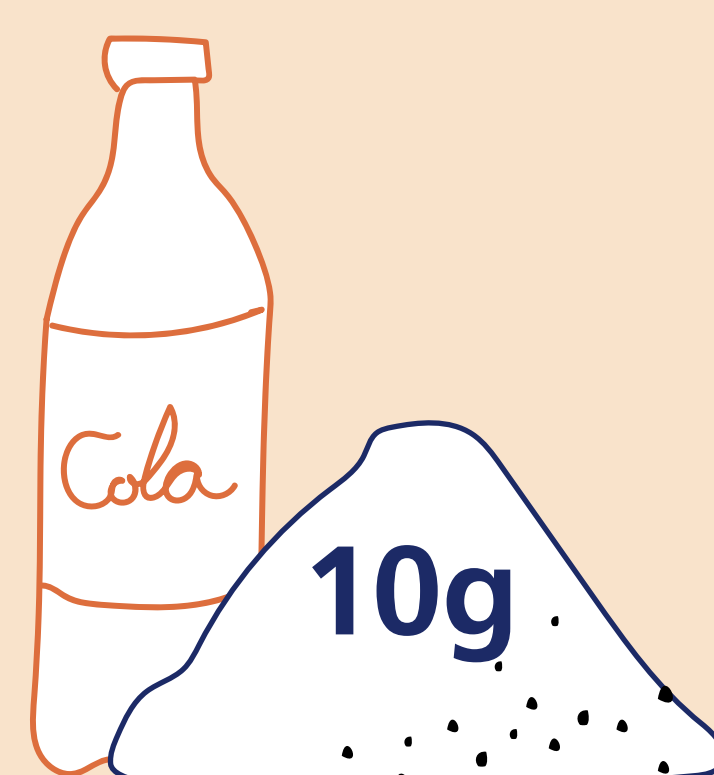
Nährwertabelle checken lohnt sich!

Apfelsaft



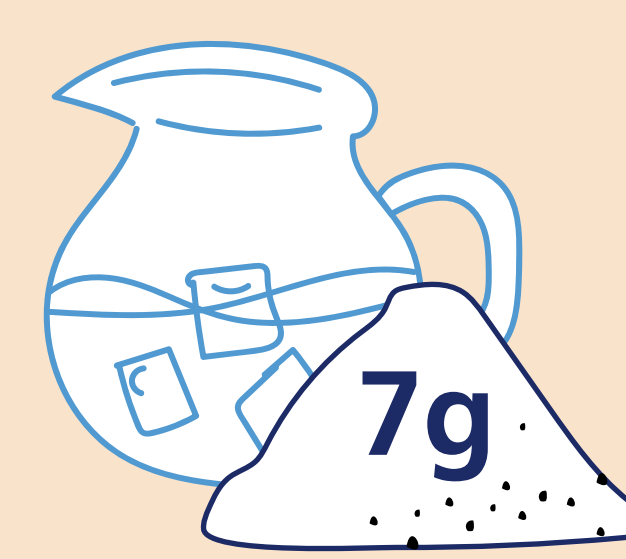
10 g Zucker pro 100 ml Getränk

Cola



10 g Zucker pro 100 ml Getränk

Eistee



7 g Zucker pro 100 ml Getränk

Apfelschorle



5 g Zucker pro 100 ml Getränk

Merke: Auch Lebensmittel tragen zur Flüssigkeitsbilanz bei. Ein Becher Joghurt (1,5 % Fett, 150 g) enthält z. B. immerhin knapp 120 ml Flüssigkeit.