Klimasensitive Trinkempfehlungen

__ Wasser für Kindergartenkinder an heißen Tagen

Ziel

Die Sommer in Deutschland werden durch den Klimawandel immer wärmer und dadurch schwitzen wir mehr. Bei jungen Kindern ist der Wasserverlust über Schweiß deutlich kritischer als bei Erwachsenen. Daher muss insbesondere in der Kita auf die ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Am Besten wählt man Trinkwasser oder ungesüßten Tee.

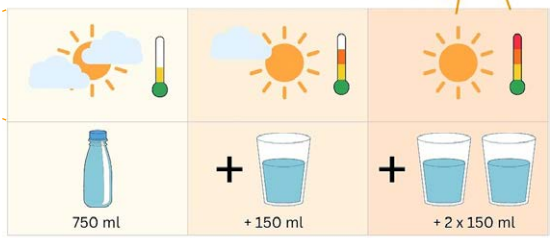
An Tagen mit normalen Temperaturen ist die Trinkempfehlung für die Altersgruppe ca. 750 ml am Tag. An warmen Tagen sollte bereits ca. ein Glas mehr Wasser getrunken werden. Wenn es heiß wird sollten Kinder mindestens zwei Gläser Wasser mehr trinken.

Kinder sollten generell regelmäßig an das Trinken erinnert werden.

Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE)

Altersgruppe in Jahre	Trinkempfehlung*
1 - 3	600 ml
4 - 6	**750 ml**
7 - 9	850 ml
10 - 12	950 ml
13 - 14	1100 ml
15 - 17	1250 ml

Klimasensible Trinkempfehlung für die Altersgruppe 4 - 6 Jahre



*Trinkempfehlung nach der Optimierten Mischkost, Gesamtheit Getränke

Erklärung

Klimawandel heißt: Das Klima der Erde verändert sich über lange Zeit. Aktuell handelt es sich dabei vor allem um eine globale Erwärmung, die einen langfristigen Anstieg der durchschnittlichen Temperatur verursacht. Dies führt auch zu heißeren Sommern in unserer gemäßigten Klimazone.

Heißes Wetter kann Hitzestress verursachen. Hitzestress ist die Belastung auf den Körper, die entsteht, wenn er sich nicht mehr ausreichend abkühlen kann. Das geschieht bei extrem warmer Umgebungsluft, insbesondere in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit („schwüles Wetter“) oder direkter Sonneneinstrahlung.

Der Körper reguliert seine Temperatur vor allem über das Schwitzen. Bei sehr hohen Temperaturen oder direkter Sonneneinstrahlung reicht die Schweißproduktion nicht mehr aus, um den Körper abzukühlen. Bei hoher Luftfeuchtigkeit verdunstet der Schweiß zudem nicht vollständig. Die Körpertemperaturreglung durch Schwitzen funktioniert dann nicht mehr richtig. Die Folge ist häufig übermäßiges zusätzliches Schwitzen, was zu einem hohen Wasserverlust führt. Dieser muss durch ausreichendes Trinken ausgeglichen werden.

Besonders gefährdet sind kleine Kinder, da sie natürlicherweise einen hohen Wasseranteil im Körper haben und diesen erhalten müssen. Außerdem ist ihre Hautoberfläche im Verhältnis zu Ihrem Gewicht deutlich größer als bei Erwachsenen. Dadurch nimmt der Körper Wärme schneller auf, was das Risiko einer Überhitzung erhöht. Klimatologisch kann man die Hitzebelastung in verschiedene Klassen einteilen. Diese bewerten, wie stark der Einfluss auf das menschliche Wohlbefinden einzuschätzen ist. Dabei geht es nicht um die reine Lufttemperatur, sondern um die insgesamt spürbare Hitzebelastung. Diese setzt sich aus der Lufttemperatur, Sonneneinstrahlung, Luftfeuchtigkeit und Wind zusammen. Vereinfacht dargestellt kann man ab einer Belastung von circa 26°C von moderatem Hitzestress sprechen, ab ca. 32°C von starkem Hitzestress, ab ca. 38°C extremen Hitzestress. Ordnet man diese Klassifikationen den oben gezeigten Trinkempfehlungen zu, so würde man bei moderatem Hitzestress den Kindern eine erhöhte Trinkmenge von durchschnittlich etwa 150 ml/Tag mehr empfehlen, bei den beiden letzteren Klassen etwa 2 Gläser à 150 ml täglich mehr. In letzterer Stufe sind weitere Vorsichtsmaßnahmen, wie Schatten aufsuchen, Wasserspiele oder verkürzte Spielzeiten draußen zudem empfehlenswert. Dazu gilt: Jedes Kind ist anders, sodass Trinkempfehlungen immer nur Richtwerte sind. Bewegt sich ein Kind zum Beispiel besonders viel, muss noch mehr getrunken werden!