Trinktagebuch

__ Wieviel trinke ich eigentlich?

Ziel

Kinder entwickeln ein Bewusstsein dafür, wieviel, wie häufig und was sie trinken

Material

- **Pinnwand mit vorbereitetem Plakat**
- **Stifte**
- **Farbige Klebepunkte**

Trinkposter an Pinnwand

Durchführung

Zur Vorbereitung wird mit den Kindern besprochen, warum Trinken für den menschlichen Körper wichtig ist. Warum es wichtig ist, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, kann mit ›› Bilderbüchern oder anderen Visualisierungen (›› Wasserwissen) verdeutlicht werden.

Bei diesem Projekt geht es darum, eine Woche lang zu protokollieren, wieviel jedes Kind während seiner Zeit in der Kita trinkt. Zu Beginn wird hierfür auf einem Plakat eine Tabelle mit den Wochentagen sowie Fotos und Namen der Kinder vorbereitet. Bei der Erstellung des Plakats können die (älteren) Kinder beteiligt werden. Das Plakat kann auch Teil der ›› Sprechenden Wand zum Thema sein.

In der Woche, in der das Vorhaben durchgeführt wird, kleben die Kinder für jeden getrunkenen Becher Wasser einen Klebepunkt in das jeweilige Kästchen mit dem Wochentag und mit ihrem Namen. Am Ende kann auch ausgerechnet werden, wieviel Liter pro Tag und in der gesamten Woche zusammengekommen sind.

Nach der Woche wird die Tabelle gemeinsam ausgewertet. Leitfragen für die Besprechung der Ergebnisse:

- Habt ihr gedacht, dass ihr so viel/wenig trinkt?
- Überrascht euch ein Ergebnis?
- An welchen Tagen habt ihr besonders viel getrunken?
- Wie war das in dieser Woche zu Hause? Trinkt ihr zuhause mehr oder weniger?
- Warum gibt es Unterschiede zwischen den Tagen und einzelnen Kindern?
- Wodurch wird beeinflusst, wieviel wir trinken?
- Wodurch würde es euch leichter fallen, noch mehr zu trinken?

Um den Ehrgeiz der Kinder zu wecken, könnten die verschiedenen Gruppen in einer Kita auch miteinander in Wettbewerb treten: In welcher Gruppe wird am meisten getrunken?

Erklärung

Mit Hilfe des Trinktagebuchs können Kinder frühzeitig für die Bedeutung von ausreichender Flüssigkeitsaufnahme sensibilisiert werden. Ihre Selbstwahrnehmung und ihr Verantwortungsgefühl werden gestärkt. Durch die Visualisierung und das Gespräch über die Bedeutung von Flüssigkeitsaufnahme lernen sie, dass Trinken ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Lebensweise ist, ähnlich wie gesunde Ernährung und Bewegung. Diese Aktivität macht das Thema Flüssigkeitsaufnahme nicht nur theoretisch verständlich, sondern lässt es die Kinder praktisch erleben. Das aktive Einbeziehen der Kinder durch das Protokollieren und die Verwendung von Klebepunkten schafft eine erlebbare Verbindung zum Thema, die das Lernen verbessert und nachhaltig macht.

Indem die Kinder selbst ihre Trinkmengen protokollieren, werden sie dazu ermutigt, Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Sie lernen, ihre Bedürfnisse zu erkennen und darauf zu achten, dass sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Dies fördert die Entwicklung von Selbstständigkeit und Eigenverantwortung.

››

Forts.: Trinktagebuch
__ Wieviel trinke ich eigentlich?

Die Kinder arbeiten gemeinsam an einem Plakat und sind aktiv in das Projekt eingebunden. Dies fördert die Zusammenarbeit und stärkt den Teamgeist. Die gemeinsame Auswertung und Diskussion der Ergebnisse ermöglicht es den Kindern, ihre Erfahrungen miteinander zu teilen und voneinander zu lernen. Durch die Reflexion über ihr Trinkverhalten und die Diskussion der Ergebnisse entwickeln die Kinder die Fähigkeit, über ihr eigenes Verhalten nachzudenken. Fragen wie „Warum gibt es Unterschiede zwischen den Tagen?“ oder „Wodurch wird beeinflusst, wie viel wir trinken?“ regen die Kinder an, über die Gründe für ihr Verhalten nachzudenken und kritisch zu hinterfragen.

Das Arbeiten mit einem Plakat, Bildern und Klebepunkten fördert die (naturwissenschaftliche) Methodenkompetenz der Kinder. Sie lernen, Informationen visuell darzustellen und abzulesen. Dies stärkt ihre Fähigkeiten zur visuellen Wahrnehmung und Interpretation.

Das Kleben von Klebepunkten für jeden getrunkenen Becher Wasser und das Ausrechnen der getrunkenen Mengen schließlich fördert die mathematischen Grundfähigkeiten der Kinder. Sie üben das Zählen, Zuordnen und Vergleichen von Mengen. Außerdem wird ihr Verständnis für das Konzept von Zeit (Tage der Woche) und Mengen (Becher und Liter) gestärkt.

Fokus dieser Aktivität auf die Bildungsbereiche ...

- Körper, Bewegung, Gesundheit, Prävention
- Personale und sozial-emotionale Entwicklung, Werteorientierung und Religiosität, kultursensitive Kompetenzen
- MINT – Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik

In Anlehnung an: Wirnsberger, K. (2021). Ein Blick über den Tellerrand. Nachhaltiges Essen & Trinken in der Kita. Herder.

Foto ©lithiumcloud/iStock