

## Wie können Eltern „Trinken im Unterricht“ unterstützen?



Informieren Sie den Lehrer Ihres Kindes, dass sich durch „Trinken im Unterricht“ die Flüssigkeitsversorgung der Schüler verbessert und dadurch die geistige Leistungsfähigkeit steigt.

Besprechen Sie mit dem Lehrer, wie Sie „Trinken im Unterricht“ an der Schule Ihres Kindes umsetzen können. Bieten Sie Ihre Unterstützung an.



Motivieren Sie Ihr Kind, ausreichend und regelmäßig Mineralwasser zu trinken – nicht nur in der Schule, sondern auch zu Hause.

Machen Sie auf die Initiative „Trinken im Unterricht“ und die begleitenden Unterrichtsmaterialien aufmerksam und gewinnen Sie auch andere Eltern dafür.



## Weitere Angebote & Informationen zu „Trinken im Unterricht“

- Website der Initiative: [www.trinken-im-unterricht.de](http://www.trinken-im-unterricht.de)
- Unterrichtsstunde „Richtig trinken, besser denken!“ mit Ernährungswissenschaftlern (für die Grundschule + Sek. I)
- Broschüre „Trinken im Unterricht – Ein Leitfaden für Lehrer“ (für die Grundschule + Sek. I)
- Aktionsbox „Coole Kids trinken richtig!“ (für die Grundschule)
- Kartenspiel „Bewegungsspiel mit Glucks, dem Mineralwassertropfen“ (für die Klassenstufen 1 & 2)
- Alle Informations- und Unterrichtsmaterialien der Initiative können unter [www.trinken-im-unterricht.de](http://www.trinken-im-unterricht.de) und [www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com) heruntergeladen werden.



Service-Leitungen\*:  
Telefon: 0180 5 453333, Fax: 0180 5 453344  
(\*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz,  
max. 0,42 Euro/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen)

E-Mail: [IDM@mineralwasser.com](mailto:IDM@mineralwasser.com)  
[www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com)  
[www.trinken-im-unterricht.de](http://www.trinken-im-unterricht.de)  
[www.facebook.com/natuerlichesmineralwasser](https://www.facebook.com/natuerlichesmineralwasser)  
[www.youtube.com/mineralwassercom](https://www.youtube.com/mineralwassercom)  
[www.instagram.com/mineralwassernatuerlich](https://www.instagram.com/mineralwassernatuerlich)



Informationen für Eltern



# Trinken im Unterricht



## „Trinken im Unterricht“ – Bewusstsein für gesundes Trinken

Die Initiative „Trinken im Unterricht“ der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) hat das Ziel, den hohen Stellenwert eines gesunden Trinkverhaltens für den Schulalltag bewusst zu machen. Dafür setzt sie sich bereits seit mehr als zehn Jahren bundesweit erfolgreich ein.

Und das mit gutem Grund, denn die positive Wirkung von „Trinken im Unterricht“ ist wissenschaftlich durch verschiedene Studien belegt. Die Pädagogische Hochschule in Schwäbisch Gmünd konnte in einer Untersuchung zuletzt zeigen:

Kinder, die im Unterricht ausreichend und vor allem regelmäßig trinken, schneiden in Leistungstests besser ab. Die besten Ergebnisse erzielten Kinder, die in den 30 Minuten vor dem Test Mineralwasser getrunken hatten.

Die Erfahrungen zahlreicher Lehrer zeigen zudem, dass sich die Trinkerlaubnis problemlos im Unterricht umsetzen lässt.

Schülern sollte es daher während des Unterrichts erlaubt sein, Mineralwasser zu trinken, um einem Flüssigkeitsmangel vorzubeugen. Dies fördert ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit.



## „Trinken im Unterricht“ – Hintergrund & Ziele

Viele Schüler trinken zu wenig, vor allem, wenn das Trinken während des Unterrichts nicht erlaubt ist. In den Pausen denken die meisten Kinder aber nicht daran. Die Folge: Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Schüler sinkt. Sie werden müde und unaufmerksam.

Die IDM möchte Schulleiter und Lehrer dazu anregen, ihren Schülern das Trinken im Unterricht zu erlauben. Sie unterstützt sie mit kostenlosen Fortbildungsveranstaltungen, Informationsmaterialien und ausgearbeiteten Unterrichtseinheiten (siehe Rückseite).



## Was bringt „Trinken im Unterricht“ für die Schüler?

Schüler, die ausreichend mit Flüssigkeit versorgt sind, lernen leichter und können sich besser konzentrieren. Für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt spielt vor allem das regelmäßige Trinken eine große Rolle. Die Initiative „Trinken im Unterricht“ regt Schüler deshalb an, an wiederkehrende Trinkpausen zu denken.

Mit „Trinken im Unterricht“ trainieren Schüler ein gesundes Trinkverhalten, das auch über den Schulalltag hinaus übernommen wird. So lernen sie zum Beispiel, Getränke und ihre Wirkung auf den Körper zu unterscheiden.

Natürliches Mineralwasser ist ein idealer Durstlöscher, auch in der Schule: Das Naturprodukt versorgt Schüler vollkommen kalorienfrei mit Flüssigkeit, und – je nach Zusammensetzung – mit natürlichen Mineralstoffen und Spurenelementen. Seine hohe Qualität wird durch regelmäßige, strenge Kontrollen gewährleistet.

