



Wasser hält gesund und fit für die Schule

*Unsere Volksschule macht mit beim Programm
„H2NOE“- Wasserschule von „Tut gut!“*

Untersuchungen zeigen, dass Kinder oft zu wenig und zu süß trinken. Fast die Hälfte aller Schülerinnen und Schüler trinkt während der Schulzeit wenig oder gar nichts! Viele vergessen schlicht darauf. Ohne Trinken wird aber das Lernen mühsam. Flüssigkeitsmangel macht müde und unkonzentriert, auch Kopfschmerzen sind eine häufige Folge. In die Schule mitgebrachte Getränke sind oft gesüßt. Die Folgen: Gewöhnung an Süßes, das Risiko für Karies und Übergewicht steigt.

Fit in der Schule

Wer genug Wasser trinkt, kann besser denken und konzentriert mitarbeiten. Daher möchten wir besonders auf ausreichendes Wassertrinken in der Schule achten. Wiederbefüllbare Trinkflaschen erleichtern das Trinken in der Klasse und auch im Sportunterricht. Bei gemeinsamen Trinkpausen während des Unterrichts machen alle mit. Wasser trinken fördert langfristig die Gesundheit. Wasser ist frei von Kalorien und Zucker und hilft damit Karies und Übergewicht vorzubeugen. Leitungswasser ist der perfekte Durstlöscher.

Aktive Gesundheitsförderung tut gut

Das Programm „H2NOE“- Wasserschule der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH wird seit dem Schuljahr 2018/19 für Volksschulen und Allgemeine Sonderschulen in NÖ angeboten. Die teilnehmenden Schulen werden eine „Wasserschule“. Das heißt, dass im Schulalltag ausschließlich Leitungswasser getrunken wird und keine anderen Getränke in der Schule angeboten werden. Das Mitnehmen von Getränken von zuhause kann entfallen. Rituale und Trinkregeln animieren zum Trinken in der Schule. Interessierte Schulen werden durch Expertinnen von „Tut gut!“ unterstützt. Die Schulen erhalten Trinkflaschen, Plakate, Trinkpässe und viele weitere Materialien für den Unterricht.

Wasser trinken in der Schule – die Vorteile auf einen Blick!

- *Wasser ist der ideale Durstlöscher.*
- *Wer ausreichend trinkt, kann sich gut konzentrieren.*
- *Wasser trinken ist effektive Gesundheitsförderung.*
- *Wasser aus der Leitung spart Plastikmüll.*
- *Gesundes wird zur Gewohnheit.*

