



## Wasser – das beste Getränk!

### Immer und zu jeder Zeit – diese Getränke sind ausgezeichnete Durstlöscher:

- **Leitungswasser = Trinkwasser**  
Enthält keinen Zucker und ist in der Schweiz überall gratis erhältlich. Leitungswasser wird in der Schweiz regelmässig kontrolliert und kann bedenkenlos getrunken werden. An einigen Orten kommt das Wasser aus Quellen, an anderen wird es aus Grundwasserbrunnen gewonnen. Deshalb schmeckt Leitungswasser nicht überall gleich.
- **Mineralwasser (mit und ohne Kohlensäure)**  
Enthält keinen Zucker. Je nachdem, aus welcher Mineralquelle das Wasser stammt, sind unterschiedliche Mineralsalze enthalten.
- **Früchte- und Kräutertees ohne Zucker**  
Enthalten keinen Zucker und kosten wenig. Es gibt viele verschiedene Geschmacksvarianten.

➤ Diese Getränke sind nicht schädlich für die Zähne.

### Ab und zu und mit Mass – diese Getränke sind nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Zwischenmahlzeiten:

- **Milch**  
Enthält viele wichtige Nährstoffe (Eiweiss, Milchfett, Milchzucker, Vitamine, Mineralien). Dient als vollwertige Zwischenmahlzeit, nicht als Durstlöscher.
- ✓ **Milchdrinks mit Fruchtzusatz, Ovomaltine, Schokomilch**  
Enthalten Nährstoffe wie die Milch, aber zusätzlich viel Zucker. Sind keine Durstlöscher.
- ✓ **Fruchtsäfte, Fruchtnektar**  
Alle Fruchtsäfte wie z.B. Orangen- und Apfelsaft enthalten je nach Zusammensetzung viele wichtige Nährstoffe (Vitamine, Mineralien), aber auch viel fruchteigenen Zucker. Nur wenn der Fruchtsaft verdünnt ist (ein Teil Fruchtsaft, zwei Teile Wasser), löscht er den Durst.

### Möglichst selten – diese Getränke sind keine geeigneten Durstlöscher:

- ✓ **Sirup**  
Sirup ist ein Konzentrat und enthält viel Zucker. Sirup muss stark mit Wasser verdünnt werden.
- ✓ **Eistee, Cola, Süssgetränke**  
Diese Getränke enthalten viel Zucker, aber sonst keine Nährstoffe. Deshalb sind diese Getränke für Vorschulkinder nicht geeignet. Auch ältere Kinder sollten diese nur ausnahmsweise und nicht täglich trinken. Eistee, Cola, Süssgetränke sind schädlich für die Zähne.

✓ Diese Getränke sind schädlich für die Zähne. Deshalb nachher Mund mit Wasser spülen.

Gesundheitsförderung Baselland: [www.gesundheitsfoerderung.bl.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.bl.ch)  
Mütter- und Väterberatung BL+BS: [www.muetterberatung-bl-bs.ch](http://www.muetterberatung-bl-bs.ch)  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)