

Schlau trinken! Trinkpass

Information für Eltern

Salzburg, Februar 2022

Sehr geehrte Eltern!
Sehr geehrte Erziehungsberechtigte!

Die Klasse Ihres Kindes nimmt am Projekt „Schlau trinken! Trinkpass“ teil. Beim „Schlau trinken! Trinkpass“ geht es darum, dass die Kinder ihr Trinkverhalten aktiv beobachten und auch positiv beeinflussen. Ausreichendes und vor allem auch über den Tag verteiltes Trinken von idealen Durstlöschern wirkt sich positiv auf die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes aus.

Der Trinkpass ist in zwei Teile gegliedert. Jeder Teil dauert fünf Tage (z.B. eine Schulwoche) und wird durch ein Trinkglas dargestellt.

Ziel ist es dabei:

- ideale Durstlöcher wie Wasser, Mineralwasser, ungezuckerte Tees und gespritzte Fruchtsäfte zu trinken.
- über den Tag verteilt gleichmäßig zu trinken

Das Ausfüllen des Trinkpasses wird den Kindern von ihrem*r Pädagog*in erklärt und wird idealerweise von Ihnen als Eltern und Erziehungsberechtigte in der schulfreien Zeit am Nachmittag und am Abend weiterhin unterstützt.

So wird der Trinkpass ausgefüllt:

- die Kinder beginnen mit dem ersten Tag ganz unten
- jedes Kästchen eines Tages steht für 250 ml Flüssigkeit
- bis zu einer bestimmten Uhrzeit z.B. bis 9:00 Uhr sollte das jeweilige Kästchen ausgemalt werden können, weil man 250 ml eines idealen Durstlöschers getrunken hat

Das Glas wird auf diese Weise bis zum 5. Tag angemalt. Jedes Kind sieht also täglich und auch über die gesamte Woche, ob ausreichend getrunken wurde.

Auf jedem Trinkpass ist zudem ein QR-Code abgebildet, der zur kostenlosen SIPCAN-Getränkliste (informiert über den Zuckergehalt von über 500 Getränken) und zur SIPCAN-Zuckerchallenge (ein Spiel, bei dem der Zuckergehalt von Getränken zu erraten ist) führt. Beides dient dazu das Bewusstsein für die gesunde selbstständige Getränkewahl zu fördern.

Bitte ermutigen Sie Ihr Kind den Pass möglichst ehrlich auszufüllen und unterstützen Sie es regelmäßig dabei.

Herzliche Grüße und danke für Ihr Engagement im Sinne der Gesundheit Ihres Kindes!



Mag. Julia Schätzer
(Koordination Schulprojekte - SIPCAN)