



Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

## Kinder in der Schweiz trinken zu wenig Wasser!

**Bern, 27. August 2013. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt Kindern im Alter von 6–12 Jahren einen Liter Getränke pro Tag<sup>1</sup>, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken wie Hahnenwasser oder natürlichem Mineralwasser. Mehr als jedes 4. Schulkind in der Schweiz erreicht diese empfohlene Menge jedoch nicht.**

### Repräsentative Studie zum Getränkekonsum von 3- bis 12-jährigen Kindern

Das Marktforschungsinstitut GfK Switzerland AG befragte im Juni 2013 im Auftrag von Evian-Volvic Suisse SA 402 Personen in der Deutsch- und Westschweiz zum Getränkekonsum von 3- bis 12-jährigen Kindern. Die Online-Umfrage wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE fachlich begleitet.

### Genügend trinken

Laut dieser Studie trinken viele Kinder in der Schweiz nicht genügend. Mehr als jedes 4. Kind im Alter von 6-12 Jahren vermag es selbst im Sommermonat Juni nicht, einen Liter pro Tag zu trinken<sup>1</sup>. Insbesondere der Anteil ungesüsster Getränke ist zu tief.

### Wasser trinken

Die Ernährungsscheibe für Kinder der SGE – <http://www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe> – zeigt auf einen Blick, worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung in diesem Alter ankommt. Eine Hauptbotschaft der Ernährungsscheibe lautet: Wasser trinken! Laut Studie macht der Anteil Wasser an der Gesamtgetränkemenge der Kinder aber nur rund die Hälfte aus. Wasser ist für den menschlichen Körper lebensnotwendig, weil es verschiedenste Funktionen wahrnimmt (beispielsweise als Transportmittel für Nähr- und Abbaustoffe oder als Regulator der Körpertemperatur).

### Regelmässig Wasser trinken

Die Studie zeigt ferner, dass jedes 6. Schulkind im Alter von 6-12 Jahren am Vormittag (nach dem Frühstück bis zum Mittagessen) nichts trinkt. Es ist jedoch wichtig, regelmässig über den Tag verteilt zu trinken. Nur so ist es möglich, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit – beispielsweise im Schulunterricht – über den ganzen Tag hinweg aufrecht zu erhalten.

### Studienresultate

Die detaillierten Resultate der Studie „Getränkekonsum bei Kindern in der Schweiz“ sind unter [www.sge-ssn.ch/grundlagen](http://www.sge-ssn.ch/grundlagen) erhältlich.

---

<sup>1</sup> Ohne Milch und Milchmischgetränke (zum Beispiel Milch mit Kakaogeschmack, Milch-Joghurtdrink usw.); diese werden aufgrund ihrer ernährungsphysiologischen Zusammensetzung zu den Milchprodukten gezählt.



### **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE**

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf und zählt rund 7000 Mitglieder und Abonnenten, die meisten davon Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten.

### **SGE-Informationen für Medienschaffende**

Medienschaffende erhalten mit dem SGE-Newsletter regelmässig Medienmitteilungen der SGE. Zur Aufnahme in unseren Medienverteiler senden Sie bitte eine E-Mail an [media@sge-ssn.ch](mailto:media@sge-ssn.ch). Medienschaffende können unsere Zeitschrift für Ernährung Tabula kostenlos abonnieren – [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch) – vierteljährliche Erscheinung.

### **SGE-Informationssdienst Nutrinfo®**

Der kostenlose SGE-Informationssdienst Nutrinfo® beantwortet alle Fragen zu Ernährung und Lebensmitteln. Die Fachpersonen der SGE stehen Ihnen gern für Interviews zur Verfügung und unterstützen Sie bei der Literaturrecherche sowie der Suche nach Experten.

Tel. +41 31 385 00 08, Montag – Freitag, 8.30 – 12.00 Uhr  
[nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch), [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

### **Für weitere Auskünfte**

Thomas Langenegger  
Stv. Leiter Kommunikation SGE  
Tel. +41 31 385 00 04  
Email [t.langenegger@sge-ssn.ch](mailto:t.langenegger@sge-ssn.ch)

Frédéric Haas  
Kommunikation Evian-Volvic Suisse SA  
Tel. +41 44 543 70 80  
Email [Frederic.HAAS@danone.com](mailto:Frederic.HAAS@danone.com)