



Trinkwasser

für Babys und Kleinkinder

Drinking water for babies and toddlers

Питьевая вода для младенцев и детей младшего возраста

Bebek & küçük çocuk için içme suyu

مياه الشرب للرضع والأطفال الصغار



Liebe Eltern,

die Zeit der Schwangerschaft und die Geburt Ihres Kindes sind für Sie und Ihre Familie ein großes Ereignis. Wir gratulieren Ihnen herzlich!

Sie haben sich sicher schon auf Ihre Rolle als Eltern vorbereitet, sich mit Gleichgesinnten ausgetauscht, manches gelesen und sich auch Gedanken über die richtige Ernährung gemacht.

In den ersten Monaten trägt vor allem ausschließliches Stillen zu einer gesunden Entwicklung Ihres Kindes bei. Die Muttermilch enthält alles, was Ihr Kind braucht. Ab dem Beikostalter benötigt Ihr Nachwuchs jedoch zusätzliche Flüssigkeit. Haben Sie in diesem Zusammenhang schon über Trinkwasser aus der Leitung nachgedacht?

Leitungswasser kann in Deutschland bedenkenlos getrunken werden. Diese Broschüre gibt Ihnen und Ihrer Familie alltagstaugliche Tipps zum Thema Trinken.

Wir danken Aleyd von Gartzen (Deutscher Hebammenverband e. V.) und Dr. Frank Jochum (Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin) herzlich dafür, dass sie uns bei der Erstellung der Broschüre mit ihrem Fachwissen und ihrer Erfahrung unterstützt haben.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind eine schöne Zeit des Kennenlernens und alles Gute für die nächsten Jahre, vor allem Gesundheit.

Ihr Wasserversorgungsunternehmen





Miriam und Frederik mit Tom aus Berlin

Trinken ist wichtig: Wie viel sollten Schwangere trinken?

„Als ich mit Tom, unserem 2. Kind, schwanger war, habe ich schnell gemerkt, wenn ich zu wenig getrunken hatte – es wurde alles viel anstrengender. Richtig bewusst wurde mir das erst, als mich meine Hebamme darauf hinwies, ausreichend zu trinken.“

Schwangere sollten pro Tag ca. 1.500 bis 1.800 ml trinken (ca. 35 ml pro Kilogramm Körpergewicht).

„Ich habe das ganz gut geschafft, indem ich mir morgens diese Menge hingestellt habe. So hatte ich gut im Blick, wie viel ich schon getrunken hatte.“

„Als Tom dann auf die Welt kam, machte mich unsere Hebamme darauf aufmerksam, dass ich auch in der Stillzeit ausreichend trinken sollte. Ich bin sehr gut damit zurechtgekommen, mir bei jedem Stillen ein Glas Wasser neben mich zu stellen. Denn beim Stillen habe ich meist Durst bekommen.“



1.500 - 1.800 ml am Tag

Faustformel:
je kg Körpergewicht x 35 ml
= tägliche Trinkmenge





Was sollten Babys trinken?

- ▶ Muttermilch ist die beste Nahrung für Säuglinge. Die Nationale Stillkommission am Bundesamt für Risikobewertung empfiehlt, Säuglinge in den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten ausschließlich zu stillen und

auch nach Einführung der Beikost bis zum Ende des



ersten Lebensjahres und darüber hinaus weiter zu stillen.

- ▶ Wenn es sehr heiß ist oder wenn Kinder Fieber oder Durchfall haben, benötigen sie mehr Flüssigkeit. Babys decken diesen Flüssigkeitsbedarf mit mehr Muttermilch bzw. Flaschennahrung.

Zubereitung von Babynahrung mit Trinkwasser

„Bei Mia, unserem 1. Kind, klappte es nicht mit dem Stillen. Daher haben wir Säuglingsnahrung verwendet. Aber wie bereitet man die am besten zu?“

- ▶ Für Babys ist Trinkwasser aus dem Wasserhahn zur Zubereitung von Babynahrung bestens geeignet.
- ▶ Für die Zubereitung der Babynahrung sollte Trinkwasser so lange ablaufen, bis es gleichbleibend kalt aus dem Wasserhahn kommt. So stellen Sie sicher, dass es immer frisch ist.
- ▶ Sollten Sie Sorge vor möglichen Verunreinigungen durch Bakterien haben, die eventuell am Wasserhahn haften, können Sie das Wasser zur

Milchzubereitung abkochen. Lassen Sie es anschließend auf 30 bis 40 °C abkühlen.



Was sollten Babys ab dem Beikostalter und Kleinkinder trinken?

„Auf Anraten unserer Hebamme haben wir den Kindern von Anfang an Trinkwasser aus der Leitung gegeben. Auch im Kindergarten gibt es das zu trinken.“

- ▶ Von Ernährungsexperten wird empfohlen, dass Babys ab dem Beikostalter und Kleinkinder ihren Durst mit Wasser oder ungesüßtem Tee löschen. Hierzu eignet sich

Trinkwasser aus der Leitung sehr gut. Zuckerhaltige Getränke dagegen können Karies und Gewichtsprobleme verursachen.

Trinkmengen ab dem Beikostalter

„Nach der Frage nach dem „Was“ stellte sich die Frage nach dem „Wie viel“ sollen unsere Kinder trinken. Unser Kinderarzt war da ein guter Ansprechpartner.“

Das Durstgefühl lässt Kinder genau die notwendige Menge Flüssigkeit aufnehmen. Darum sollten Sie über den Tag verteilt immer wieder Flüssigkeit anbieten. Orientieren können Sie sich an den folgenden Werten des Forschungsdepartments Kinderernährung (FKE):

- ▶ Sobald drei Breie pro Tag gegeben werden, benötigen **Babys täglich etwa 200 ml Flüssigkeit** zusätzlich.
- ▶ Kinder zwischen **einem Jahr bis drei Jahren** brauchen zusätzlich **etwa 600 ml Flüssigkeit pro Tag**.

- ▶ Bitte beachten Sie: Der Bedarf an Flüssigkeit ist von Mensch zu Mensch individuell unterschiedlich und von verschiedensten Faktoren (z. B. Außentemperatur, Aktivitäten, Gesundheitszustand usw.) abhängig. Wenn es sehr heiß ist oder wenn Kinder Fieber oder Durchfall haben, benötigen sie mehr Flüssigkeit.



Tipps für Eltern kleiner „Trinkmuffel“

„Leider wollen Mia und Tom nicht immer ausreichend trinken. Oft sind sie auch so in ihr Spiel vertieft, dass sie erst viel später merken, dass sie schon längst Durst haben.“

„Mein Mann Frederik hat da immer gute Ideen.“

Regelmäßig
gemeinsame
Trinkpausen
machen.

Kinder finden
es toll, wenn sie
aus anderen
Bechern als ihren
eigenen trinken
dürfen.

Jeder trinkt
mit, im Spiel
z. B. auch die
Kuscheltiere!



Trinkwasser aus der Leitung – eines der am häufigsten kontrollierten Lebensmittel

„Als Eltern macht man sich oft Gedanken, was das Richtige für die eigenen Kinder ist. Wir sind froh, dass wir uns über Trinkwasser aus der Leitung keine Gedanken mehr machen müssen. Spätestens seit einem Anruf bei unserem Wasserversorger wissen wir, dass Trinkwasser eines der am häufigsten kontrollierten Lebensmittel überhaupt ist und bedenkenlos getrunken werden kann.“



- ▶ Trinkwasser aus der Leitung kann in Deutschland bedenkenlos getrunken werden.
- ▶ Trinkwasser wird in Deutschland aus Grundwasser, Oberflächenwasser und Quellwasser gewonnen. Die Qualität des Wassers unterliegt strengen Kontrollen. Die Trinkwasserverordnung legt die Obergrenzen bei unerwünschten Inhaltsstoffen gesetzlich fest. Bis zu diesen Grenzwerten ist Wasser auch für Säuglinge und Kleinkinder unbedenklich.
- ▶ Wasserversorgungsunternehmen, Gesundheitsämter und unabhängige Labore analysieren regelmäßig Tausende von Proben mikrobiologisch und chemisch. So wird eine gleichbleibende hervorragende Qualität des Trinkwassers gewährleistet.
- ▶ Bei Fragen zu Herkunft, Qualität und Zusammensetzung des Trinkwassers steht Ihr örtliches Wasserversorgungsunternehmen gerne zur Verfügung.
- ▶ Die Verantwortung der Wasserversorgungsunternehmen für die Trinkwassergüte reicht bis zum Wasserzähler (Übergabestelle). Innerhalb des Hauses ist der Haus- bzw. Wohnungseigentümer verantwortlich. Sprechen Sie diesen an bzw. fragen Sie Ihren Installateur, welche Rohre und Materialien im Haus verwendet wurden. Wenn Sie bezüglich der Qualität des Trinkwassers aus Ihren Leitungen Bedenken haben, können Sie eine Trinkwasser-Analyse durchführen lassen.
- ▶ Bei Unsicherheiten, wer Ihr richtiger Ansprechpartner ist, gibt Ihnen Ihr Wasserversorgungsunternehmen gerne Auskunft.



The most important facts

Drinking water from the tap – one of the most frequently controlled food products in Germany

- ▶ It is safe to drink tap water in Germany.
- ▶ The quality of the water is subject to strict controls. The upper limits for unwanted substances are set down by law. Below these limits, water is also safe for babies and toddlers.
- ▶ Water supply companies, health authorities and independent laboratories ensure the consistent, excellent quality of drinking water from the tap.
- ▶ The responsibility of the water supply companies for drinking water quality extends all the way to the water meter. The owner of the house or apartment is responsible inside the house. Talk to the owner of your house or apartment or ask your installer which pipes and materials were used in your home.
- ▶ Your local water supply company will be happy to answer any questions you may have about the origin, quality and composition of drinking water from the tap.

How much should pregnant women drink?



1,500 - 1,800 ml per day

**1 kilogram of body weight
x 35 ml = daily intake**

What should babies drink?

- ▶ Breast milk is the best food for babies. The National Breastfeeding Committee recommends exclusively breastfeeding infants for the first 4 to 6 months of life. It also recommends continuing to breastfeed after the introduction of complementary foods.

Preparation of baby food with drinking water from the tap

- ▶ Drinking water from the tap is ideally suited to prepare baby food.
- ▶ To prepare baby food, drinking water should be run until it comes out of the tap at a constant temperature. This ensures that the tap water is fresh.

What should babies on complementary foods and toddlers drink?

- ▶ Nutrition experts recommend that babies on complementary foods and toddlers quench their thirst with water or unsweetened tea. Drinking water from the tap is excellent for this.

Drinking quantities when on complementary foods?



babies

As soon as three puréed meals are given per day, babies need around **200 ml** of extra fluids **each day**.



children from 1 - 3 years

Children between one and three years of age need around **600 ml** of extra fluids **per day**.

Самые важные факты

Питьевая вода из водопровода — один из наиболее часто контролируемых продуктов питания в Германии

- ▶ В Германии можно без опасений пить воду из водопровода.
- ▶ Качество воды проверяется очень тщательно. Предельное количество веществ, содержание которых в составе воды нежелательно, установлено на законодательном уровне. При соблюдении соответствующих пороговых значений вода безопасна даже для младенцев и детей младшего возраста.
- ▶ Невероятно высокое качество питьевой воды из водопровода совместными усилиями обеспечивают предприятия, занимающиеся водоснабжением, ведомства по вопросам здравоохранения и независимые лаборатории.
- ▶ Предприятия водоснабжения отвечают за качество питьевой воды вплоть до счетчика. Качество воды непосредственно в доме должен контролировать владелец дома или квартиры. Поговорите с ним или узнайте у водопроводчика, какие трубы и материалы установлены в доме.
- ▶ Если у вас есть вопросы относительно происхождения, качества и состава питьевой воды из водопровода, на них охотно ответят на предприятии водоснабжения, ответственном за ваш район.

Сколько нужно пить беременным женщинам?



Беременным нужно выпивать примерно **1500 - 1800 мл** жидкости в день (около **35 мл** на килограмм массы тела).

Что пить младенцам?

- ▶ Материнское молоко - лучшая пища для грудных детей. Национальная комиссия по вопросам грудного вскармливания при Федеральном ведомстве Германии по оценке рисков рекомендует первые 4 - 6 месяцев жизни младенца кормить его только грудью и продолжать кормление грудью после начала прикорма.

Приготовление детского питания с питьевой водой из водопровода

- ▶ Питьевая вода из водопровода отлично подходит для приготовления детского питания.
- ▶ Для этого сливайте воду до тех пор, пока она не станет холодной. Это гарантирует свежесть используемой воды.

Что пить грудным детям с начала прикорма и детям младшего возраста?

- ▶ Эксперты по вопросам питания рекомендуют давать грудничкам с возраста, когда начинается прикорм, воду или чай без сахара. Питьевая вода из водопровода прекрасно для этого подходит.

Сколько ребенку нужно пить после введения прикорма?



Если кормить ребенка кашей три раза в день, то ему ежедневно нужно дополнительно выпивать примерно **200 мл** жидкости.



Ребенку от года до трех лет нужно выпивать дополнительно около **600 мл** жидкости в день.

En önemli veriler

Şebeke içme suyu Almanya'da en sık şekilde kontrol edilen gıdalardan biridir

- ▶ Almanya'da şebeke suyu hiç tereddüt etmeden içilebilir.
- ▶ Suyun kalitesi katı kontrollere tabi tutulur. İstenmeyen içerik maddelerinin üst sınırı yasalarla belirlenmiştir. Bu sınır değerlere kadar su, bebekler ve küçük çocuklar için de tereddütsüz şekilde kullanılabilir.
- ▶ Su tedarik şirketleri, sağlık kurumları ve bağımsız laboratuvarlar şebeke suyunun her zaman aynı kalan mükemmel kalitesini sağlamaktadır.
- ▶ Su tedarik şirketlerinin içme suyu sorumluluğu su sayaçlarına kadar uzanmaktadır. Apartmanlarda ise ev ya da daire sahibi sorumludur. Ev ya da daire sahibiniz ile iletişime geçin. Veya tesisatçınıza apartman içerisinde hangi boru ve malzemelerin kullanıldığını sorun.
- ▶ Şebeke suyunun kaynağı, kalitesi ve bileşimini yerel su tedarik şirketlerinden öğrenebilirsiniz.

Hamile anneler ne kadar su içmelidir?



Hamileler günde yakl. **1.500 ila 1.800 ml** (vücut ağırlığına göre kilo başına yakl. **35 ml**) içmelidir.

Bebekler ne içmelidir?

- ▶ Emme çağındaki bebekler için en iyi gıda anne sütüdür. Almanya Risk Değerlendirme Dairesindeki Ulusal Emzirme Komisyonu bebeklerin 4 ila 6 aya kadar yalnızca anne sütüyle beslenmesini ve ek gıda dönemine geçildikten sonra da emzirmeye devam edilmesini önermektedir.

Bebek gıdalarının şebeke suyu ile hazırlanması

- ▶ Şebeke suyu bebek gıdalarının hazırlanması için en iyi araçtır.
- ▶ Bebek gıdasının hazırlanması için suyu çeşmeden eşit bir soğuklukta su gelene dek akıtm. Bu şekilde suyun taze olduğundan emin olabilirsiniz.

Ek gıda dönemine geçen bebekler ve küçük çocuklar ne içmelidir?

- ▶ Beslenme uzmanları ek gıda dönemine geçen bebekler ile küçük çocukların susuzluğunun su ve şekersiz çay ile giderilmesini önermektedir. Şebeke suyu bu amaç için oldukça uygundur.

Ek gıda döneminden itibaren içilecek su miktarı



Günde üç kez püre verilen bebeklerin günlük olarak yaklaşık **200 ml** ilave sıvı tüketmesi gerekir.



Bir ve üç yaş arası çocukların günlük olarak yaklaşık **600 ml** ilave sıvıya ihtiyacı vardır.

أهم الحقائق

مياه الشرب من الصنبور - واحدة من أكثر السلع الغذائية التي تتم الرقابة عليها في ألمانيا

- ◀ يمكن تناول مياه الشرب من الصنبور في ألمانيا دون تردد.
- ◀ جودة المياه تخضع لمعايير فحص صارمة. حتى أن القيم القصوى للمواد غير المرغوب بها محددة قانوناً. ومياه الشرب في نطاق هذه القيم القصوى آمنة حتى للرضع والأطفال الصغار.
- ◀ تضمن شركات إمدادات المياه والهيئات الصحية والمختبرات المستقلة الجودة الممتازة لمياه الشرب من الصنبور في كل مكان.
- ◀ وتمتد مسؤولية شركات الإمداد بالمياه لتشمل جودة مياه الشرب حتى عداد المياه. أما داخل المنزل، فصاحب المنزل هو المسؤول عن ذلك. قم بالتحدث مع صاحب منزلك أو شقتك. أو اسأل السباك عن الأنابيب والمواد المستخدمة في المنزل.
- ◀ إذا كانت لديك أسئلة حول مصدر ونوعية ومكونات مياه الشرب من الصنبور، فإنه يُسعد شركة إمداد المياه المحلية الخاصة بك الرد عليك.

ما مقدار المياه التي ينبغي أن تشربها النساء الحوامل؟

يجب على النساء الحوامل شرب ما بين **1500** إلى **1800** مللي (أي حوالي **35** مل لكل كيلوغرام من وزن الجسم) في اليوم الواحد.



ما الذي على الأطفال شربه؟

- ◀ لبن الأم هو أفضل غذاء للرضع. حيث توصي اللجنة الوطنية للرضاعة الطبيعية التابعة للمكتب الفيدرالي لتقييم المخاطر في ألمانيا بالرضاعة الطبيعية فقط خلال الأشهر الأربعة إلى الستة الأولى من عمر الطفل واستمرار الرضاعة الطبيعية بعد إدخال الأطعمة التكميلية.

تحضير أغذية الأطفال بماء الصنبور

- ◀ تعتبر مياه الشرب من الصنوبر من المواد المثالية لتحضير أغذية الأطفال .
- ◀ ولإعداد أغذية الأطفال، يجب ترك مياه الشرب جارية حتى يخرج الماء من الصنوبر باردًا تمامًا. فبذلك يمكنك التأكد من أن المياه نقية تمامًا .

ما الذي يجب أن يشربه الأطفال الصغار والرضع بدءًا من عمر تناول الأغذية؟

- ◀ يوصي خبراء التغذية بأن يروي الأطفال بدءًا من عمر تناول الأغذية والأطفال الصغار عطشهم بالماء أو الشاي غير المحلى. لهذا الغرض، تعتبر مياه الشرب من الصنوبر جيدة جدًا .

كميات المشروبات بدءًا من عمر تناول أغذية الرضاعة



وبالإضافة إلى ذلك، يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وثلاث سنوات، إلى نحو **600** مللي من السوائل يوميًا.



بمجرد تناول الأطعمة المهروسة ثلاث مرات يوميًا، يحتاج الأطفال إلى حوالي **200** مللي من السوائل يوميًا.

Impressum

Herausgeber

BDEW Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft e. V. • Reinhardtstr. 32 • 10117 Berlin
E-Mail: info@bdew.de • www.bdew.de

Verlag und Vertrieb

wvgw Wirtschafts- und Verlagsgesellschaft Gas und Wasser mbH • Josef-Wirmer-Str. 3 • 53123 Bonn
Tel.: +49 228 9191-40 • Fax: +49 288 9191-499 • E-Mail: info@wvgw.de • www.shop.wvgw.de

Fotos: Fotolia – katie_martynova, yanadjan

Druck: Druck und Grafik Siebel

Art.-Nr.: 310380 • Stand: Mai 2019



Zur Ernährung gehört auch das Trinken. In den ersten Monaten trägt das Stillen viel zur gesunden Entwicklung Ihres Kindes bei. Später benötigt Ihr Kind jedoch zusätzlich Getränke. Trinkwasser aus der Leitung kann in Deutschland bedenkenlos getrunken werden. Diese Broschüre gibt Ihnen und Ihrer Familie alltagstaugliche Tipps zum Thema Trinken.

Erarbeitet wurde die Broschüre mit Unterstützung von Aleyd von Gartzten, Beauftragte für Stillen und Ernährung, vom Deutschen Hebammenverband e. V. und Priv.-Doz. Dr. Frank Jochum, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Evangelischen Waldkrankenhauses Berlin-Spandau und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM).
