

## „Trink dich fit und schlau“



Ein Projekt zur Förderung des Trinkverhaltens bei Heidelberger Grundschulkindern der ersten und zweiten Klassen

## Projektbericht

## Inhaltsverzeichnis

<b>Ansatz und Zielsetzung</b>	1
<b>Methoden</b>	2
<b>Ergebnisse</b>	
1. Gewohnheiten und Konsumverhalten bezüglich des Trinkverhaltens	4
2. Wissen und Einstellung der Kinder zum Trinkwasser	5
3. Rahmenbedingungen zum Wassertrinken in den Schulen	8
<b>Schlussfolgerung</b>	9
 Anhang: Erhebungsbogen	

## Ansatz und Zielsetzung

Das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen ist in Fachkreisen sowie in der Öffentlichkeit ein viel diskutiertes Thema. Anlässe dazu geben die Zunahme des Übergewichts und der Bewegungsarmut mit ihren Folgen für die Gesundheit im Kindes- und Erwachsenenalter. Bei der Erörterung des Problems wird häufig der Flüssigkeitskonsum vernachlässigt. Neuere Studien stellen heraus, dass sowohl die Menge und Häufigkeit der täglichen Flüssigkeitsaufnahme als auch die Auswahl der Getränke für die körperliche und mentale Entwicklung von erheblicher Bedeutung sind. Dabei wird häufig die Qualität des Wassers im allgemeinen und diejenige des Trinkwassers im besondern unterschätzt: Hier handelt es sich um das zur Flüssigkeitsaufnahme ausreichende und zugleich um das am besten kontrollierte Lebensmittel.

Diese Tatsache veranlasste die Gesundheitsförderung im Amt für Umweltschutz, Gewerbeaufsicht und Energie der Stadt Heidelberg ein Projekt zum Thema „Trinkwasser“ mit dem Titel „Trink dich fit und schlau“ für die Heidelberger Grundschülerinnen und Schüler zu entwickeln und durchzuführen. Die Gesundheitsintervention hatte zum Ziel, den Trinkwasserkonsum attraktiv zu machen, ihn anzuregen und zu steigern. Als Mittel zur Umsetzung dieser Zielsetzung wurde ein Bündel von Maßnahmen eingesetzt. Dazu gehören:

- Informationsmaterial über das Heidelberger Trinkwasser und die Trinkwassergewinnung.
- Informationsmaterial über das Projekt sowie über Trinkwasser als Lebensmittel und dessen Bedeutung für die Kinder.
- Geschichte „Leo der Löwe“ mit Foliensatz.
- Lied mit CD: „Ich bin der Löwe, ich habe was entdeckt...“
- Rap: „Wasser trink ich jeden Tag, weil ich es so gerne mag...“
- Trinkwasseranalyse - individuell für jede Schule.
- Trinkbecher mit dem Slogan „Trink dich fit und schlau“ sowie das Bilderbuch mit der Geschichte „Leo der Löwe“ für jedes Kind.
- Elternanschreiben mit Informationen zur Einführung des Projekts in den Schulen.
- Flyer „TrinkWasser“ für Eltern und LehrerInnen.

Des Weiteren gehörte dazu auch ein Konzept zur Erfolgskontrolle des Projektes. Es beinhaltet eine Befragung vor und nach der Intervention zu den Einstellungen und Verhaltensweisen hinsichtlich des Flüssigkeits- und Trinkwasserkonsums.

## Methoden

Von Juli bis September 2004 wurde den Lehrerinnen und Lehrern der ersten beiden Klassen der Heidelberger Grund- sowie Grund- und Hauptschulen das Projekt „Trink dich fit und schlau“ vorgestellt. Dies wurde durch die Schulleitungen unterstützt.

Die Eltern wurden über einen Brief und über eine Broschüre, die am Elternabend verteilt wurden, informiert. Die Botschaft des Wassertrinkens wurde zusätzlich durch das Bilderbuch, welches jedes Kind erhielt, in die Familien transportiert. So können die positiven Verhaltensweisen der Schulkinder auch zuhause fortgesetzt und von Geschwisterkindern übernommen werden.

Die positive Entwicklung beim Wassertrinken wurde auch durch die Bereitstellung von Trinkbechern in den Klassenräumen für die Kinder verursacht. Die Trinkbecher wurden von den Stadtwerken bereitgestellt und durch die Mitarbeiter/innen der Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg an die Schulen verteilt. Jedes Kind der ersten und zweiten Klasse erhielt einen Trinkbecher.

Insgesamt nahmen 16 von 17 Grund- sowie Grund- und Hauptschulen an dem Projekt teil, nämlich:

1. Kurpfalzschule
2. Pestalozzischule
3. Schlierbach-Grundschule
4. Tiefburgschule
5. Albert-Schweitzer-Schule
6. Fröbelschule
7. Geschwister-Scholl-Schule
8. Heiligenbergschule
9. Landhausschule
10. Steinbachschule
11. Waldparkschule
12. Wilckenschule
13. Eichendorffschule
14. Grundschule Emmertsgrund
15. Friedrich-Ebert-Schule
16. Internationale Gesamtschule Heidelberg

Bei der Einführung des Projektes erhielten die Lehrerinnen und Lehrer einen standardisierten Fragebogen. Er enthält Fragen

- zum Konsumverhalten der Kinder bezüglich des Trinkens von Wasser und anderen Getränken,
- zu den Rahmenbedingungen, die Kinder in der Schule beim Wassertrinken antreffen,
- zum Wissen über Wasser sowie über die Einstellung der Schülerinnen und Schüler zum Wassertrinken (siehe Anlage).

Für die Eingangsbefragung wurden 75 Fragebögen an die Lehrerinnen und Lehrer der ersten und zweiten Klassen verteilt. Die Rücklaufquote betrug 55 %.

In der Abschlusserhebung zum Schuljahresende 2005 wurde der gleiche Fragebogen eingesetzt. Der Fragebogen wurde diesmal über die Schulleitungen an die Lehrerinnen und Lehrer verteilt. Auch hier wurden 75 Fragebögen verschickt.

Die Rücklaufquote lag mit 52 % annähernd gleich hoch wie bei der Eingangsbefragung. Die Auswertung der Daten der Eingangs- sowie der Abschlusserhebung wurde anschließend vorgenommen.

## Ergebnisse

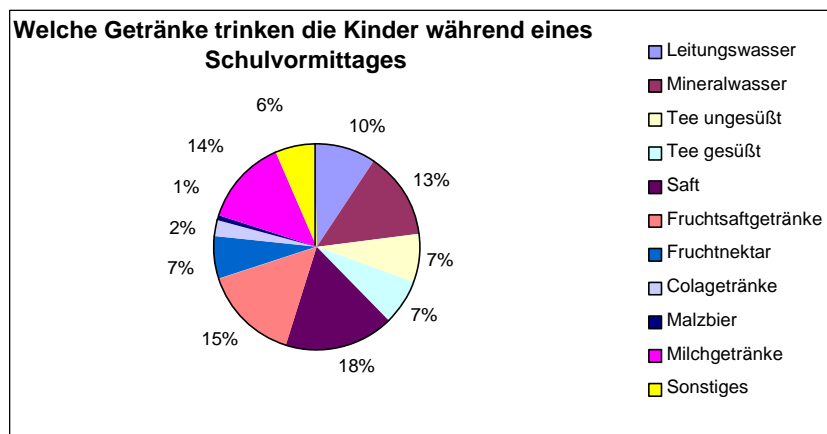
### 1. Gewohnheiten und Konsumverhalten bezüglich des Trinkverhaltens

Ein Kind zwischen dem 6. und 8. Lebensjahr hat einen Flüssigkeitsbedarf von 1,2 Liter pro Tag. Allgemein wird ein erheblicher Anteil (63 %) in Form von Limonaden, Saft und Milchlischgetränken aufgenommen. Diese Getränke eignen sich aus ernährungsphysiologischer Sicht und aufgrund des Energiegehaltes nur eingeschränkt als Durstlöcher.

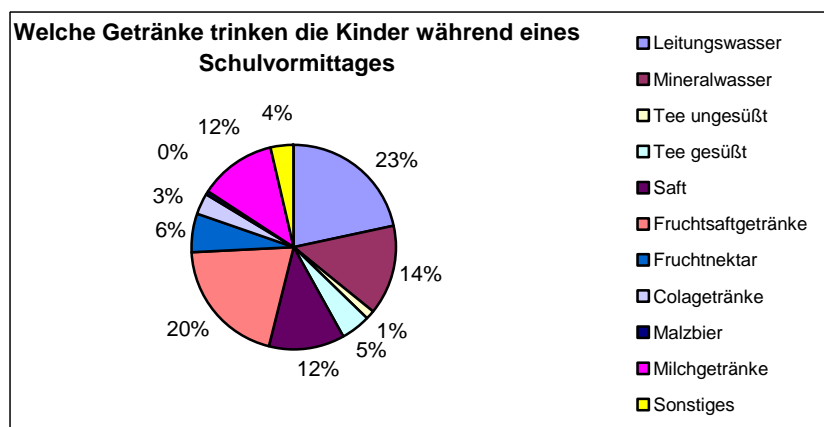
Auch in Heidelberg, so die Ergebnisse zum Zeitpunkt der Eingangsbefragung des Projektes „Trink dich fit und schlau“, trinken die Erst- und Zweitklässler vor allem Saft, Fruchtsaftgetränke und Milchgetränke. Leitungswasser nahm bei der ersten Befragung mit einem Anteil von 10 % nur den fünften Platz ein.

In der Abschlussbefragung war hier eine enorme Veränderung ersichtlich. Das Trinken von Leitungswasser hatte mit einem Anteil von 25 % den ersten Platz eingenommen. Auch beim Mineralwasser war eine leicht steigende Tendenz zu vermerke (+ 1%) und stieg auf der Rangliste von Platz vier auf Platz drei.

Grafik 1:  
Ergebnisse der Eingangsbefragung 2004



Grafik 2:  
Ergebnisse der Abschlussbefragung 2005



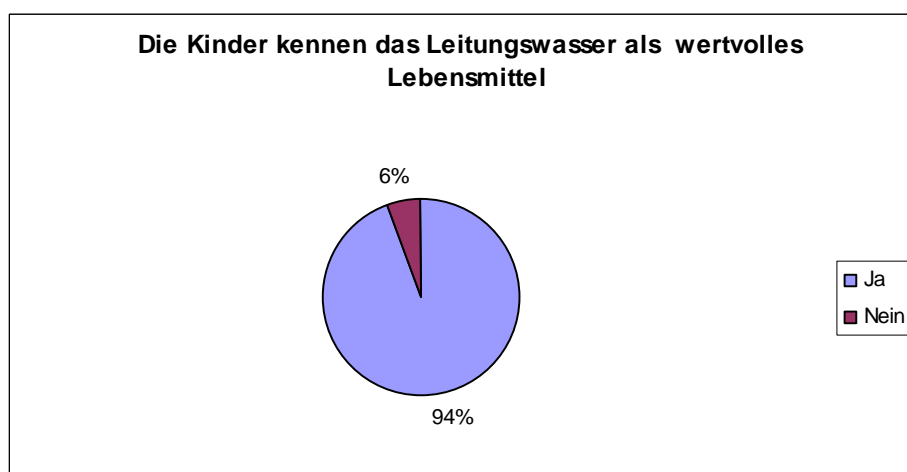
## 2. Wissen und Einstellung der Kinder zum Trinkwasser

Die Qualität des Trinkwassers ist sehr gut. Es wird ständig durch die Heidelberger Stadtwerke überprüft. Der Anteil der Kinder, die Trinkwasser als wertvolles Lebensmittel kennen, liegt in der Erhebung von 2004 bereits bei 76 %. Das Ergebnis im Jahr 2005 zeigt, dass dieser Anteil durch das Programm „Trink dich fit und schlau“ weiter ausgebaut werden konnte. 94 % der Kinder stufen das Trinkwasser als wertvolles Lebensmittel ein, eine wichtige Voraussetzung für den Konsum dieses Getränks.

Grafik 3:  
Ergebnis der Eingangserhebung 2004



Grafik 4:  
Ergebnis der Abschlusserhebung 2005



Auch die Anzahl der Kinder, die sich über die Bedeutung von Wasser für ihren Körper bewusst waren, ist gestiegen. Sie lag in der ersten Befragung schon bei 86 % und konnte durch das Programm auf 89 % gesteigert werden.

Grafik 5:  
Ergebnis der Eingangserhebung



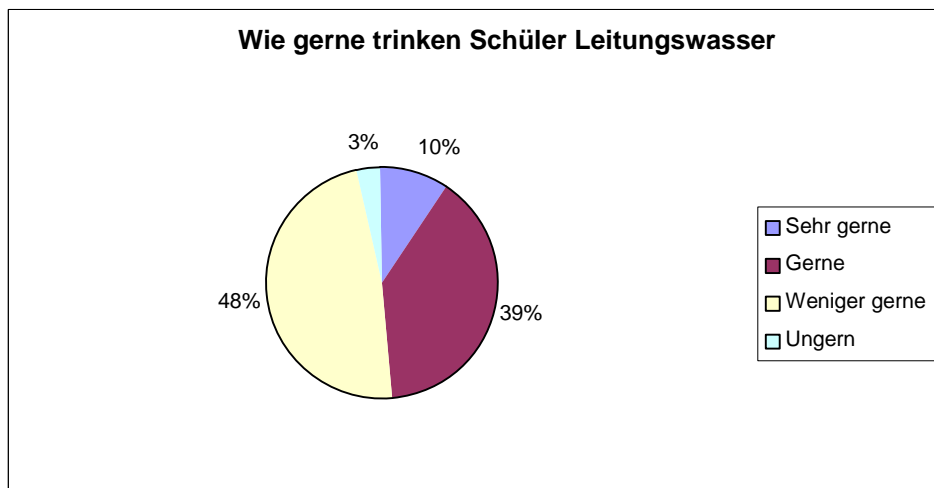
Grafik 6:  
Ergebnis der Abschlusserhebung



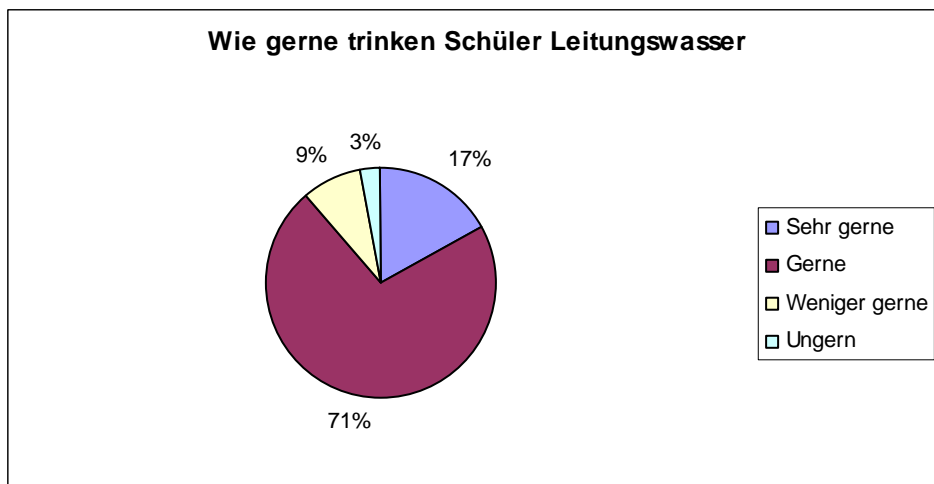


Markant war das Ergebnis der Frage „Wie gerne trinken Kinder Leitungswasser?“ Der Anteil der Kinder, die Leitungswasser gerne trinken, erhöhte sich von der ersten zur zweiten Befragung von 39% auf 71 %. Die Anzahl der Kinder, die sehr gerne Leitungswasser trinkt, wurden durch die Lehrerinnen und Lehrer bei der ersten Befragung mit 10% und bei der Zweitebefragung mit 17 % angegeben. In den Klassen, in denen die Lehrerin oder der Lehrer selbst gerne Leitungswasser konsumierten, war tendenziell eine stärkere Entwicklung beim Konsum und bei der Beliebtheit von Leitungswasser bei den Schülerinnen und Schülern zu verzeichnen.

Grafik 7:  
Ergebnis der Eingangsbefragung 2004



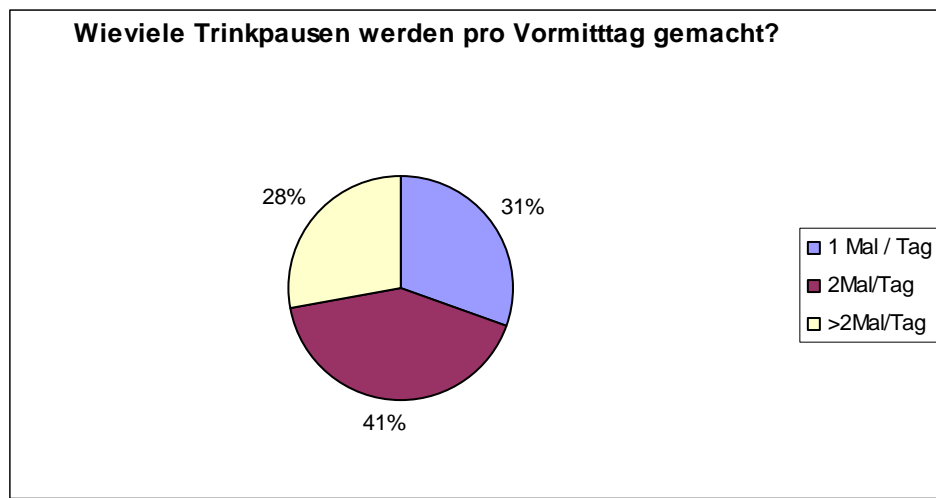
Grafik 8:  
Ergebnis der Abschlusserhebung 2005



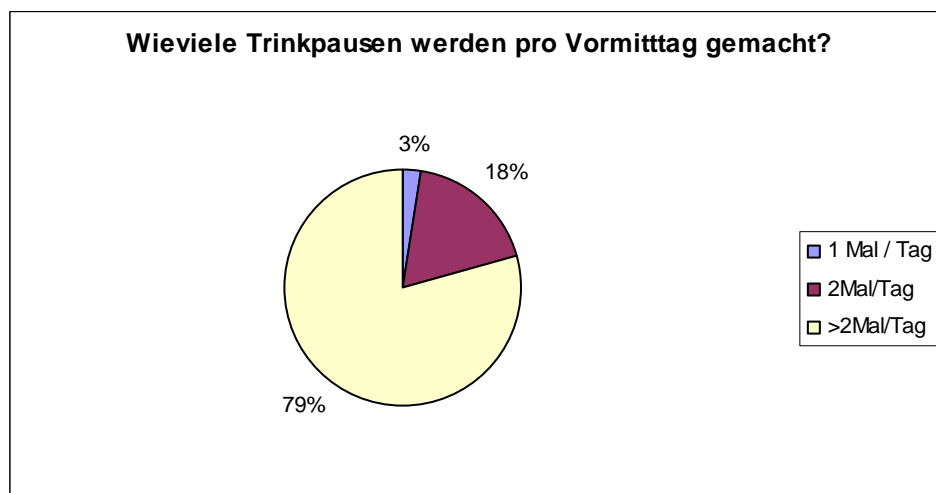
### 3. Rahmenbedingungen zum Wassertrinken in den Schulen

Ein wichtiger Aspekt für die Steigerung des Trinkwasserkonsums ist die Zunahme der Trinkpausen. In der Abschlussbefragung war ersichtlich, dass sich das Angebot an ausreichenden Trinkpausen (mehr als zweimal täglich) von Seiten der Lehrerinnen und Lehrer gegenüber der Eingangsbefragung von 28 % auf 79 % mehr als verdoppelt hat.

Grafik 9:  
Ergebnis aus der Eingangsbefragung 2004



Grafik 10:  
Ergebnis aus der Abschlussbefragung 2005



Die Bereitstellung von Trinkbechern für alle Kinder in den Grundschulen durch die Stadtwerke Heidelberg AG war ein Teil des Projektes und eine wichtige Grundlage regelmäßigen Wassertrinkens während des Schulvormittags. Vor dem Projekt verfügten nur 45 % der Kinder über Trinkbecher im eigenen Klassenzimmer.

## Schlussfolgerung

Die in den Jahren 2004 und 2005 durchgeführten Erhebungen in den ersten und zweiten Klassen der Heidelberger Grundschulen zeigen die positive Wirkung durch das Projekt „Trink dich fit und schlau“ auf das Trinkverhalten der Schulkinder.

Nach der Einführung des Projektes in den ersten und zweiten Klassen und der Umsetzung durch die Lehrerinnen und Lehrer stellten sich Verhaltensänderungen bei den Kindern gegenüber dem Lebensmittel Wasser ein. Der Konsum von Wasser wurde gesteigert und dem Wasser in seiner Bedeutung als Lebensmittel ein höherer Stellenwert durch die Kinder beigegeben.

Diese Einstellungsänderung ist insbesondere der kindgerechten Vermittlung des Themas zuzuschreiben. Leo der Löwe, das Lied und der Rap, aber vor allem die regelmäßigen Trinkpausen während eines Schulvormittages bewirkten, dass das Wassertrinken zum Bestandteil des Schulalltags wurde. Wassertrinken wird so zur Gewohnheit, die ins Jugend- und Erwachsenenalter übernommen wird.

Die Ergebnisse der Erfolgskontrolle verdeutlichen die positive Wirkung des Projektes auf das Trinkverhalten der Kinder. Sie signalisieren aber auch die Notwendigkeit, die Kinder in ihren positiven Verhaltensweisen zu fördern sowie die Lehrerinnen und Lehrer zu unterstützen. Die Zunahme der übergewichtigen Kinder sowie die Zunahme der Bewegungsarmut bei Kindern gaben Anlass zur Intervention von Seiten der Gesundheitsförderung.

Es wird empfohlen, das Projekt „Trink dich fit und schlau“ weiterzuführen. Der Landesanstalt für Umweltschutz Baden Württemberg und den Stadtwerken Heidelberg ist es zu verdanken, dass diese Gesundheitsintervention mit großem Personaleinsatz und ausreichend Materialien durchgeführt werden konnte. Eine weitere finanzielle Unterstützung durch Projektpartner ist erstrebenswert, so dass das Projekt in seiner Gänze und somit die Gesundheit unserer Kinder auch weiterhin nachhaltig gefördert werden kann.



Trink dich fit und schlau

## Erhebungsbogen

### „Trink dich fit und schlau“

Bitte geben Sie aus Gründen der Auswertbarkeit jeweils nur eine Antwort an (ausgenommen Frage 1). Bitte ergänzen sie nicht mit eigenen Antworten!

#### 1. Welche Getränke trinken die Kinder während eines Schulvormittags?

Bitte kennzeichnen Sie die Getränke nach der Häufigkeit, nach der sie mitgebracht oder getrunken werden. Das am meisten mitgebrachten Getränk mit 1, das Getränk welches am zweithäufigsten mitgebracht wird mit 2 usw.

Leitungswasser	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	Fruchtnektar	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>
Mineralwasser	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	Colagetränke	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
Tee		Malzbier	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>
gesüßt	<input type="checkbox"/> <sup>6</sup>	Milchgetränke	<input type="checkbox"/> <sup>8</sup>
ungesüßt	<input type="checkbox"/> <sup>7</sup>	Sonstiges	<input type="checkbox"/> <sup>9</sup>
Saft	<input type="checkbox"/> <sup>10</sup>		
Fruchtsaftgetränke	<input type="checkbox"/> <sup>11</sup>		

#### 2. Im Durchschnitt trinken die Schülerinnen und Schüler Wasser pro Schulvormittag:

<sup>12</sup> ¼ | <sup>13</sup> ½ | <sup>14</sup> ¾ | <sup>15</sup> 1 | <sup>16</sup> 1¼ | <sup>17</sup> 1½ |

#### 3. Wie viel Prozent der Kinder bringen ihre Getränke von Zuhause mit?

<sup>18</sup> 25%   <sup>19</sup> 50 %   <sup>20</sup> 75 %   <sup>21</sup> 100%

#### 4. Die Kinder kaufen die Getränke in der Schule

nein <sup>22</sup>  
<sup>23</sup> ja 25 %   <sup>24</sup> ja 50 %   <sup>25</sup> ja 75 %   <sup>26</sup> ja 100%

#### 5. Die mitgebrachten Getränke werden getrunken:

<sup>27</sup> zu 0 %   <sup>28</sup> zu 25 %   <sup>29</sup> zu 50%   <sup>30</sup> zu 75 %   <sup>31</sup> zu 100 %



Trink dich fit und schlau

**6 Trinkbecher in der Schule**

- 6.1 Trinkbecher sind im Klassenraum vorhanden <sup>32</sup> ja <sup>33</sup> nein  
6.2 Die Kinder haben ihren eigenen Trinkbecher <sup>34</sup> ja <sup>35</sup> nein

**7. Trinkpause**

- 7.1 Es gibt **eine** Trinkpause pro Schulvormittag <sup>36</sup> ja <sup>37</sup> nein  
7.2 Es gibt **zwei** Trinkpausen pro Schulvormittag und mehr <sup>38</sup> ja <sup>39</sup> nein  
7.3 Es gibt mehr als zwei Trinkpausen <sup>40</sup> ja <sup>41</sup> nein

**8. Wissen und Einstellungen der Kinder zum Lebensmittel Trinkwasser**

- 8.1 Die Kinder kennen das Leitungswasser als wertvolles Lebensmittel <sup>42</sup> ja <sup>43</sup> nein  
8.2 Die Kinder wissen um die Wichtigkeit von Wasser für unseren Körper <sup>44</sup> ja <sup>45</sup> nein  
8.3 Die Schüler trinken das Leitungswasser:  
<sup>46</sup> ungern <sup>47</sup> weniger gerne <sup>48</sup> gerne <sup>49</sup> sehr gerne

**9. Einstellungen der Lehrerinnen und Lehrer zum Trinken**

- 9.1 Wie viel trinken Sie täglich insgesamt?  
<sup>50</sup> ¼ | <sup>51</sup> ½ | <sup>52</sup> ¾ | <sup>53</sup> 1 | <sup>54</sup> 1¼ | <sup>55</sup> 1½ | <sup>56</sup> 2 | <sup>57</sup> 2½ | <sup>58</sup> 3 |
- 9.2 Wie viel Flüssigkeit nehmen Sie in Form von Wasser zu sich?  
<sup>59</sup> ¼ | <sup>60</sup> ½ | <sup>61</sup> ¾ | <sup>62</sup> 1 | <sup>63</sup> 1¼ | <sup>64</sup> 1½ | <sup>65</sup> 2 | <sup>66</sup> 2½ | <sup>67</sup> 3 |

**10. Verfügbarkeit und Gelegenheit zum Wassertrinken**

- 10.1 Im Lehrerzimmer stehen Becher oder Gläser bereit? <sup>68</sup> ja <sup>69</sup> nein  
10.2 Trinken Sie Leitungswasser?  
<sup>70</sup> ungern <sup>71</sup> weniger gerne <sup>72</sup> gerne <sup>73</sup> sehr gerne

**Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!**

**Herausgeberin:**

Stadt Heidelberg

**Bearbeitung und Redaktion:**

Abigail Berner

Dr. Alex Füller

Barbara Bauer

**Information:**

Stadt Heidelberg

Amt für Umweltschutz, Gewerbeaufsicht und Energie

Kornmarkt 1

69117 Heidelberg

Telefon: 06221/ 58 18250, 58 18260

[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de)

Druck: Hausdruckerei

Auflage: 200

Heidelberg 2006