

Stillen Sie häufiger als gewohnt.



Wenn Sie Ihr Baby stillen, benötigt es keine zusätzliche Flüssigkeit. Die Muttermilch reicht auch an sehr heißen Tagen aus.

Achten Sie darauf, dem Baby häufiger als sonst die Brust anzubieten und selbst ausreichend zu trinken. Falls Sie unsicher sind, wenden Sie sich an Ihre Hebamme.

Auf der Website der Landeshauptstadt Wiesbaden finden Sie eine Karte mit kühlen Orten in Wiesbaden, Orte zum Stillen und Füttern sowie den Hitzeaktionsplan und den Hitzeknigge mit weiteren lokalen Informationen.

www.wiesbaden.de/hitzeaktionsplan



So trinken Kinder im Sommer richtig

Auswahl und Menge an Getränken

Quelle

BIÖG Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
(Empfehlung zu Trinkmengen gerundet)

Impressum

Herausgeber:
Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden,
Gesundheitsamt & Umweltamt

Gestaltung:
Wiesbaden Congress & Marketing GmbH

Druck:
Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden

1. Auflage | Mai 2025



Wie viel sollten Kinder trinken?

Die Richtwerte für die tägliche Trinkmenge der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. sind:

Säuglinge

| | |
|-----------------------|---|
| 0 bis unter 4 Monate | ca. 620 ml |
| 4 bis unter 12 Monate | ca. 400 ml (der weitere Bedarf wird aus der Beikost gedeckt) |

Kinder

| | |
|----------------------|-------------|
| 1 bis unter 4 Jahre | ca. 800 ml |
| 4 bis unter 7 Jahre | ca. 950 ml |
| 7 bis unter 10 Jahre | ca. 1 Liter |

Bei Temperaturen über 30 °C kann die doppelte bis dreifache Trinkmenge nötig sein, um das Kind gut zu versorgen.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind während einer Hitzewelle genug trinkt.



Was sollten Kinder trinken?

Am besten eignen sich **Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen.**

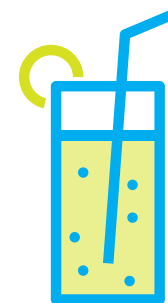
ein Teil Saft



drei Teile Wasser

Penatie Studio – Adobe Stock

Die Getränke sollten kühl, aber nicht eiskalt sein. Geben Sie Ihrem Kind keine stark gezuckerten Getränke, wie Limonaden, Malzbier, gezuckerter Eistee, Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare. Sie können Übergewicht und Karies verursachen.



Tipps, damit Kinder genug trinken

- Bieten Sie zu jeder Mahlzeit ein Getränk an.
- Erinnern Sie Ihr Kind stündlich ans Trinken.
- Stellen Sie die Getränke griffbereit.
- Bieten Sie abwechslungsreiche Getränke an.
- Benutzen Sie bunte, hübsche Gläser.
- Bieten Sie Ihrem Kind an, mit einem Strohhalm zu trinken.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und trinken Sie ebenfalls regelmäßig.
- Trinken Sie zusammen mit Ihrem Kind und machen Sie gemeinsame spielerische Trinkpausen.



Denken Sie daran, Trinkgefäße im Freien zum Schutz vor Insekten abzudecken.