

Gesunde Durstlöscher selbstgemacht

Genug zu trinken ist für Sie und Ihr Kind essenziell – vor allem in den immer heißer werdenden Sommern. Süße Getränke, wie Limonaden oder Fruchtsäfte, schmecken natürlich besonders gut. Sie enthalten aber viel Zucker, was dazu führen kann, dass Ihr Kind noch mehr Durst bekommt. Wer viel Zucker isst, hat außerdem ein höheres Risiko für Karies und Übergewicht.

Die gute Nachricht: Mit selbstgemachten Durstlöschern, die so lecker wie gesund sind, haben Sie eine wunderbare Alternative zu zuckerhaltigen Getränken.

Wir sprechen von:

Infused Water – bunte Erfrischung statt Zuckerbombe

Aromatisiertes Wasser (infused water) besteht – wie es der Name sagt – vor allem aus Wasser. Das ist kalorienfrei, erfrischend, und für den Körper extrem wichtig. Es unterstützt wichtige Vorgänge im Körper und sorgt auch für eine bessere Konzentration.

Das leckere Wasser mit Geschmack können Sie einfach selbst machen: Wählen Sie am besten saisonale Obst- und Gemüsesorten (z. B. Orangen im Winter, Erdbeeren und Blaubeeren im Sommer, ...) aus, mischen noch ein paar passende Kräuter (z. B. Minze, Rosmarin, Thymian, ...) dazu und lassen Sie alles für ein paar Minuten in einer Karaffe mit Leitungswasser ziehen.

Der Vorteil: Leitungswasser wird in Deutschland streng kontrolliert. Sie können es ohne Bedenken trinken. Das spart Geld, es vermeidet Plastikflaschen und ist gut für die Umwelt.

Ihre Familien-Challenge: eigene Durstlöscher erfinden

Für die Challenge kreiert jedes Familienmitglied einen eigenen Durstlöscher, probiert verschiedene Zutaten aus (z.B. Ingwer und Zitronenscheiben, Erdbeeren und Minze, Gurke und Basilikum, ...), und denkt sich einen kreativen Namen für das Getränk aus.

Am Ende stimmen Sie zusammen ab und der Geschmackssieger wird als fester Bestandteil in den Familienalltag aufgenommen.

