



TAG DER ERNÄHRUNGSBILDUNG

TRINKKOMPETENZ STÄRKEN
– IMPULSE FÜR DIE ERNÄHRUNGSBILDUNG

Mittwoch, 18. und Donnerstag, 19. Februar 2026

jeweils 15:00 – 18:00 Uhr über BigBlueButton

[Zur Anmeldung:](#)



HINWEIS

Dieses Fortbildungsangebot wurde nach § 65 Hessisches Lehrerbildungsgesetz unter der Veranstaltungsnummer 0220480305 akkreditiert und umfasst die Fortbildungsdauer von 1,0 Tagen.

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen wird über das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.

TAG 1 – MITTWOCH, 18. FEBRUAR 2026

14:45 Uhr Einwahl und Ankommen im digitalen Raum mit Technik-Check

15:00 Uhr Begrüßung und Einstieg

15:15 Uhr Fachimpuls

Trinken neu gedacht: Update physiologischer Mechanismen und ihre Bedeutung für das Trinken im Schulalltag

Uwe Schröder, Dipl. Oecotrophologe, Deutsches Institut für Sporternährung

16:05 Uhr Info-Snack

Auswirkungen von zuckerhaltigen Getränken auf die Zahngesundheit von Kindern und Jugendlichen

Dr. oec. troph. Sabine Reichhold, Ernährungsberatung und -therapie

16:30 Uhr Pause

16:40 Uhr Mitmachaktion

Wir kreieren gemeinsam frische Durstlöscher

Simonetta Zieger, Ernährungswissenschaftlerin und Food-Journalistin

17:00 Uhr Info-Snacks

Trinkbrunnen in Bildungseinrichtungen

Dr. Reinhild Link, Initiative gesundekids e.V. – Rotary Clubs

Health Claims in der Getränkeindustrie

Prof. Dr. Sigune Lopp, Hochschule Fulda

17:50 Uhr Gemeinsamer Abschluss, Ausblick auf Tag 2

18:00 Uhr Ende der Veranstaltung

TAG 2 – DONNERSTAG, 19. FEBRUAR 2026

14:45 Uhr Einwahl und Ankommen im digitalen Raum mit Technik-Check

15:00 Uhr Begrüßung und Einstieg

15:10 Uhr Workshop-Phase 1:
Projekte und Bildungsmaterialien aus und für die Praxis

Workshop 1: **Trinken im Unterricht**

Maike Grimmelt, Barbara Wallrafen, Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.

Workshop 2: **Werkstatt Ernährung – Baustein Getränke**

Ingrid Schwarz, Multiplikatorin für die Werkstatt Ernährung

16:05 Uhr Fachimpuls

Energydrinks - Verleihen sie unseren Kindern Flügel?

Dr. med. Felix Oberhoffer

16:35 Uhr Pause

16:50 Uhr Workshop-Phase 2:
Bildungsmaterialien und Praxisbeispiele

Workshop 3: **Das Projekt „Schulkids in Bewegung – Trink dich fit“**

Laura Stolzenberg, Johanna Katharina Busch, Projektbegleitung

Workshop 4: **Energydrinks unter der Lupe**

Regina Scholz, Verbraucherzentrale Hessen

17:45 Uhr Austausch, Fazit, Abschluss

18:00 Uhr Ende der Veranstaltung

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN – TAG 1

FACHIMPULS

Trinken neu gedacht: Update physiologischer Mechanismen und ihre Bedeutung für das Trinken im Schulalltag

Viele Schulen fördern das Trinken bereits aktiv. Der Vortrag baut darauf auf und liefert ein Update zu Mechanismen, die für die Umsetzung wichtig sind: Hydration wird auch durch physiologische Regulationsprozesse und die Getränkeauswahl beeinflusst – nicht allein durch „mehr trinken“. Zudem wird eingeordnet, welche Rolle zuckerhaltige Getränke im Schulalltag spielen können (Durstregulation, Energiezufuhr, mögliche metabolische „Wasserspar“-Effekte). Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die Zusammenhänge von Trinkstatus, Befinden, sozio-emotionalem Verhalten und Lernleistung. Daraus werden Trinkstrategien für den Schulalltag abgeleitet, die über die reine Flüssigkeitszufuhr hinausgehen, um Trinkkompetenz nachhaltig zu stärken.

Uwe Schröder, Dipl. Oecotrophologe, Deutsches Institut für Sporternährung

INFOSNACKS

Trinkbrunnen in Bildungseinrichtungen

Die Rotary Initiative gesundekids unterstützt seit 20 Jahren gesundheitsfördernde Ernährungs- und Bewegungsprojekte an Kitas und Schulen. Ihr Motto: „Gesund Essen und Trinken und viel Bewegen, damit Kinder besser lernen und besser leben“. Die Initiative hat in der Vergangenheit viele Trinkbrunnen in Hessen gesponsert und damit einen nachhaltigen Beitrag für „gesünderes Trinken“ an Schulen geleistet und die Akzeptanz von frischem Wasser als Durstlöscher unterstützt. Es wird auf Erfahrungen mit Trinkbrunnen an Schulen eingegangen, ebenso über die vielfältigen Gründe für die Anschaffung eines Trinkbrunnens, die schulischen und baulichen Voraussetzungen für die Installation, die unterschiedlichen Trinkbrunnenmodelle und die Finanzierungsmöglichkeiten und Folgekosten.

Dr. Reinhild Link, Initiative gesundekids e.V., Initiative der Rotary Cubs

Auswirkungen zuckerhaltiger Getränke auf die Zahngesundheit

Zuckerhaltige Getränke rücken zunehmend in den Fokus der Präventionsmaßnahmen für Kinder und Jugendliche, da ein hoher Zuckerkonsum in engem Zusammenhang zu maßgeblichen gesundheitlichen Risiken steht. So ist auch eine gute Wahl der Getränke mitentscheidend für die Vermeidung von Karies und Zahnfleischentzündungen bei Kindern und Jugendlichen. Auch das Trinkgefäß hat einen Einfluss auf die aktuelle und spätere Zahngesundheit. Diese Zusammenhänge stehen im Mittelpunkt des Info-Snacks.

Dr. oec. troph. Sabine Reichhold, Ernährungsberatung und -therapie

Health Claims in der Getränkeindustrie

Obwohl die gesundheitlichen Risiken stark zuckerhaltiger Getränke seit Jahren gut belegt sind, gehören sie insbesondere bei Kindern und Jugendlichen weiterhin zum Alltag. Warum ist das so? Ein entscheidender Faktor liegt in der gezielten Vermarktung und der ansprechenden Aufmachung dieser Produkte. Dieser Beitrag beleuchtet, was Getränke aus lebensmittelrechtlicher Sicht eigentlich sind, welche rechtlichen Anforderungen für ihre Kennzeichnung gelten und wer dabei die Verantwortung trägt. Ein besonderer Fokus liegt auf der Frage, wie gesetzliche Vorgaben zu Kennzeichnung und gesundheitsbezogenen Aussagen in der Praxis, insbesondere über Social Media, geschickt umgangen werden.

Prof. Dr. Sigune Lopp, Hochschule Fulda

MITMACHAKTION

Wir kreieren gemeinsam frische Durstlöscher

Bei diesem Live-Stream direkt aus der Küche wird's lecker! Gemeinsam bereiten wir einfache und trotzdem raffinierte Drinks zu. Dabei wird klar: Egal ob Limonade, Eistee oder Energy Drink – wer Getränke selber mischt, kennt alle Inhaltsstoffe und behält insbesondere den Zuckergehalt im Blick. Die Rezepte samt Einkaufsliste erhalten Sie vorab per Mail, sodass Sie während des Workshops mitmachen können. Alle, die lieber nur zuschauen möchten, profitieren dennoch von den spannenden Einblicken in die Welt der (selbstgemachten) Getränke und erfahren, wie sie mit ihren Schülerinnen und Schülern kleine Praxiseinheiten zum Thema „gesunde Getränke“ gestalten können.

Simonetta Zieger, Ernährungswissenschaftlerin und Food-Journalistin

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN – TAG 2

FACHIMPULS

Energydrinks - Verleihen sie unseren Kindern Flügel?

Energy-Drinks sind beliebte Getränke unter Kindern und Jugendlichen. Fallberichte legen nahe, dass insbesondere junge Menschen empfindlich auf diese Getränke reagieren können. In diesem Fachimpuls werden die Auswirkungen des Energy-Drink-Konsums auf den Körper und die Psyche untersucht.

Dr. med. Felix Oberhofer

WORKSHOPS

Workshop 1: Trinken im Unterricht

Kinder, die ausreichenden und regelmäßig trinken, sind geistig und körperlich fitter. Die Initiative „Trinken im Unterricht“ hat Informationen, Schulmaterialien und Praxisangebote entwickelt, um Schülerinnen und Schülern (Primar- und Sekundarstufe I) viel Spannendes und Wissenswertes zum Wasserkreislauf des Körpers, den Funktionen von Wasser im Organismus und Tipps zum richtigen Trinken zu vermitteln. Außerdem gibt sie Lehrkräften Tipps, wie das Trinken unkompliziert in den Unterricht integriert werden kann. Der Workshop stellt beispielhaft vor, wie die Initiative im Unterricht umgesetzt werden kann.

Maike Grimmelt, Barbara Wallrafen, Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.

Workshop 2: Werkstatt Ernährung – Baustein Getränke

Die Werkstatt Ernährung, ein Bausteinkonzept rund um das Thema Essen und Trinken, nimmt sich im 2. Baustein dem Thema Trinken an. Mithilfe verschiedener Arbeitsmaterialien und -hilfen erarbeiten sich die Schülerinnen und Schüler der 5. bis 7. Klassen ihr Wissen. Sie lernen die Bedeutung von Wasser kennen und reflektieren das eigene Trinkverhalten, können eine bedürfnisgerechte Getränkeauswahl treffen. In der Praxis werden Sinnesschulungen durchgeführt und die Schülerinnen und Schüler bereiten eigene Getränke zu.

Ingrid Schwarz, Multiplikatorin für die Werkstatt Ernährung

Workshop 3: Das Projekt „Schulkids in Bewegung – Trink dich fit“

Das Projekt „Schulkids in Bewegung“ (SKIB) setzt sich seit 2011 für die Bewegungsförderung von Grundschulkindern ein. Dabei bilden wöchentliche Bewegungsangebote, die von Vereinen an Grundschulen aus der Umgebung angeboten werden, den Kern des Projekts. In den vergangenen Jahren wurde das Projekt stetig um neue Bausteine erweitert, zuletzt im Jahr 2020 mit der Aktion „Trink dich fit – denn Durst macht schlapp“. Die Aktion verfolgt das Ziel, Grundschulkindern mit einer spielerischen Stempelaktion ein gesundes Trinkverhalten näherzubringen. Im Rahmen des Workshops wird der Projektbaustein „Trink dich fit“ näher beleuchtet. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in Ziele, Methoden und bisherige Erfahrungen des erfolgreichen Schulprojekts. Anschließend erarbeiten die Teilnehmenden gemeinsam, wie „Trink dich fit“ individuell an ihren eigenen Schulen umgesetzt werden kann. Der Workshop bietet damit sowohl konkrete Projekthalte als auch Raum für Austausch und praxisorientierte Planung.

Laura Stolzenberg, Johanna Katharina Busch, Projektbegleitung SKIB

Workshop 4: Energydrinks unter der Lupe

Immer mehr Kinder und Jugendliche trinken Energydrinks, manche davon mehr als gesund ist. Energydrinks werden meistens als Wachmacher oder einfach zum Durstlöschen konsumiert. In Schulen sind die koffeinhaltigen Getränke wegen Gesundheitsrisiken durch hohen Koffein- und Zuckergehalt nicht gerne gesehen. Einige Schulen erlassen Verbote oder versuchen den Konsum einzuschränken. Im Workshop wird das kostenfreie Unterrichtsmaterial „Energydrinks zum Durstlöschen?“ (Sekundarstufe I) der Verbraucherzentrale Hessen vorgestellt. In dieser Unterrichtseinheit können Schülerinnen und Schüler herausfinden, welche Inhaltsstoffe in Energydrinks und anderen koffeinhaltigen Getränken stecken. Ziel ist, dass Schülerinnen und Schüler insbesondere den Zuckergehalt und die Koffeinmenge für ihr eigenes Trinkverhalten und ihre Gesundheit einschätzen und den eigenen Konsum reflektieren können. Weiterhin tauschen wir uns über Herausforderungen, Erfahrungen und Ansatzpunkte im Umgang mit Energydrinks in der Schule aus.

Regina Scholz, Verbraucherzentrale Hessen