

Das reinste Vergnügen

Lorenz Pauli und Maria Stalder



Ava und Vitus entdecken das Trinkwasser

Der Autor Lorenz Pauli und die Illustratorin Maria Stalder haben eine Geschichte geschaffen, in der das so selbstverständliche Wasser die eigentliche Hauptrolle spielt.

Mit Ava und Vitus können Kinder auf fantasievolle Weise das wertvolle Element Wasser als reinstes Trinkvergnügen entdecken.

Wasser ist eine kostengünstige und energiefreie Alternative zu Süssgetränken und kann einen wichtigen Beitrag zu einem gesunden Körpergewicht leisten. Der Themenschwerpunkt «Trink Wasser» von Gesundheitsförderung Schweiz hat zum Ziel, insbesondere Kinder und Jugendliche zum Trinken von Wasser zu motivieren.

Trink Wasser!

Trinkwasser hält gesund, schmeckt gut und ist günstig!

Liebe Eltern

Dieses Buch lädt Sie und Ihr Kind ein, gemeinsam mit Ava und Vitus das Trinkwasser als wunderbaren Durstlöscher zu entdecken.

Weitere Informationen:

www.gesundheitsfoerderung.ch

www.hahnenburger.ch

Ergänzende Lehrmaterialien für Pädagogen:

www.gesundheitsfoerderung.ch/wassergeschichte

Bestellung:

www.gesundheitsfoerderung.ch/shop

Das reinste Vergnügen

Eine Wassergeschichte

von

Lorenz Pauli

mit Bildern von


Maria Stalder



Lorenz Pauli (Text) / Maria Stalder (Bilder): Das reinste Vergnügen. Eine Wassergeschichte
Copyright © 2014 bei Gesundheitsförderung Schweiz – Alle Rechte vorbehalten

Abdruck des Inhalts, auch auszugsweise und fotomechanisch, nur mit Einverständnis des Verlags.

Typografie: Manuel Süess, Zürich / Lithos: Photolitho AG, Gossau-Zürich
Druck: GCC Grafisches Centrum Cuno, Calbe / ISBN: 978-3-9523709-2-6 / 1. Auflage 2014

 Gesundheitsförderung
Schweiz

Vitus ist auf der Suche nach dem schönsten Klang.
Er erzählt Ava von seiner neuesten Idee: einer Rohrglocke.

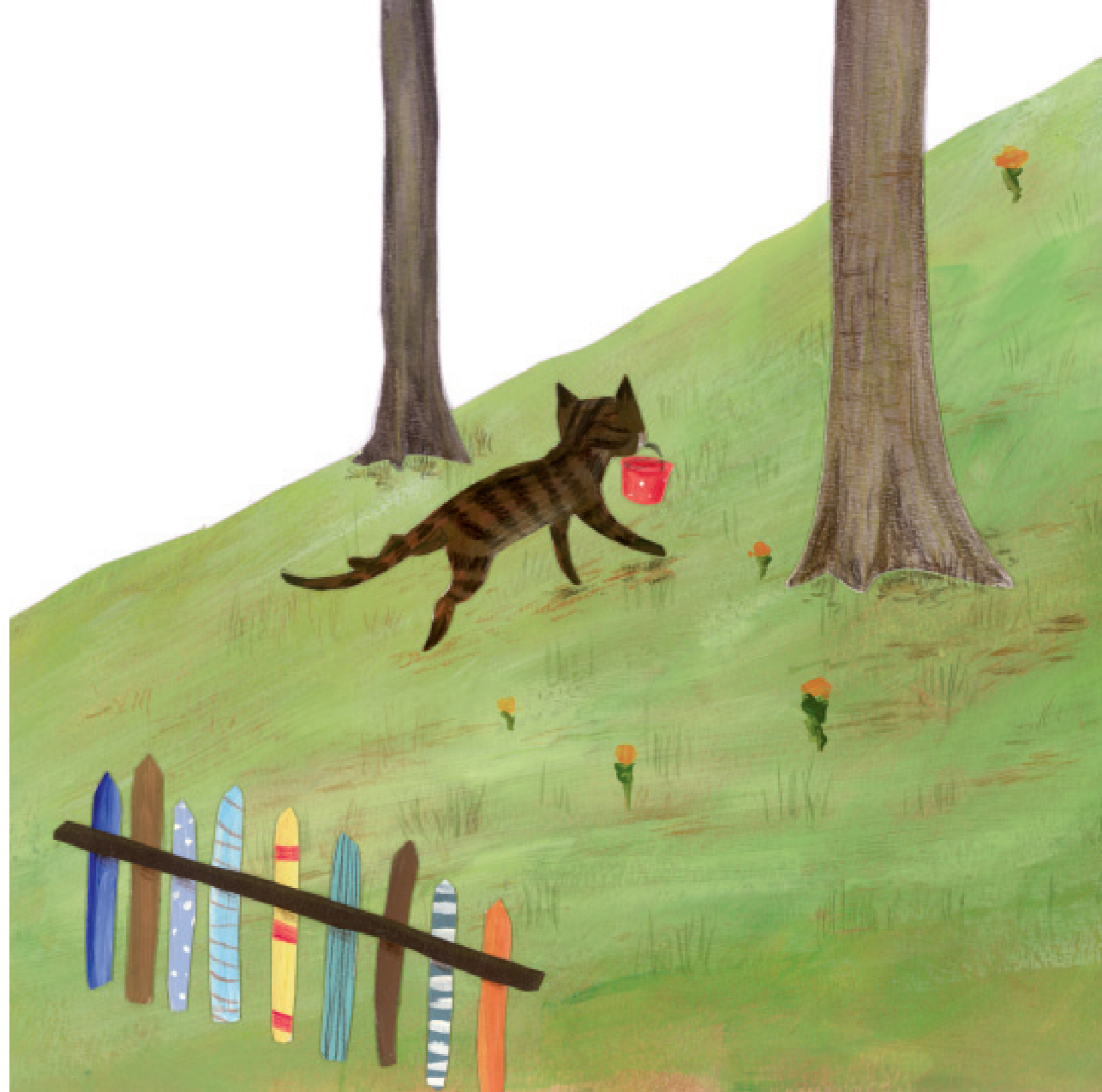
Immer wieder baut Vitus Instrumente:
die Trichterflöten, das Klapphorn, eine Steingeige und das Balkenxylophon.
Vitus hat auch für Ava die Eimer gitarre erfunden.
Er ist ein Tüftler.



Endlich ist die neue Rohrorgel fertig. Vitus probiert sie aus.
100 Töne röhren gleichzeitig! Und das klingt wie ...
wie ein lautes Rülpsen. Vitus ist enttäuscht.



Ava möchte, dass Vitus wieder fröhlich ist.
Damit er seine Rülpsorgel vergisst, will sie ihm etwas schenken.
«Wenn man nichts hat, muss man ein Geschenk entweder finden
oder erfinden», denkt Ava und macht sich auf den Weg.





«Ich werde für Vitus einen Schatz finden», beschliesst Ava.
«Und wenn man nicht weiss, wo er ist, kann man ihn überall suchen.»
Sie gräbt, und tatsächlich sieht Ava ein Glitzern.

«Eine Quelle! Klar! Ich erfinde für Vitus ein sonderbares, wunderbares Getränk. Das macht ihn wieder fröhlich.»

Doch wie transportiert man Wasser?

«Wenn man keine Flasche hat, nimmt man einen Krug.
Wenn man keinen Krug hat, nimmt man seine Gitarre.»
Ava nimmt ihre Eimergitarre und füllt sie mit frischem, klarem Quellwasser.





Auf dem Rückweg sammelt Ava Kräuter, Wurzeln und Blüten.



Es dampft und brodelt.
Ava erfindet ein Rezept:
Wasser aus der Eimergitarre,
Buntwurz und Wackelsüssling.
Ava schnuppert: «Igitt!»

Ein neuer Versuch:
Wasser aus der Eimergitarre,
Sauerknolle und fettblättrige
Rümpfborke.
Ava probiert: «Igittigitt!»

Ava gibt nicht auf:
Wasser aus der Eimergitarre,
Sprudelkrause und Luftwinde.
Ava trinkt einen Schluck
und rülpst wie die Rohrorgel.
«Igittigittigitt.»

Enttäuscht setzt sich Ava hin:
«Ich will ein Getränk machen,
das gleichzeitig sonderbar
und wunderbar ist. Aber alles
wird gleichzeitig grässlich
und scheusslich. Was braucht es
denn noch, damit es gelingt?»

Plötzlich steht Vitus da.

Er ist ganz aufgeregt:

«Ich glaube, ich komme den schönsten Klängen auf die Spur! Ich habe die Orgel auseinandergeschraubt. Das Einfachste ist das Beste! Den schönsten Klang gibt es schon. Ich muss ihn bloss finden.»

Ava denkt nach.

«Ja. Du hast immer weiter gesucht. Dabei hättest du nicht weiter suchen müssen. Du hättest näher suchen müssen ...»

Jetzt strahlt Ava: «Näher suchen!»



Ava nimmt die Eimer gitarre und gibt Vitus den Rest ihres Quellwassers.
«Hier, Vitus! Das Einfachste ist das Beste. Ich schenke dir ein Getränk,
das nach einem uralten Rezept entstanden ist:

Wolken, Wind und Regenplatschen
sickern, fließen, spritzen, klatschen,
über Steine und durch Spalten,
durch den Fels nicht aufzuhalten,
lang im Berg und dann ins Helle
sprudelt es als kühle Quelle.»

Vitus trinkt geniesserisch.
«Ja! Klar und rein ... das reinste Vergnügen! Schade, schon ausgetrunken.»



Ava lacht: «Ich habe eine Idee.
Komm ... und nimm die Rohre deiner Orgel mit!»



«Jetzt läuft's! Bringt Becher und Flaschen!»





Ob Vitus den schönsten Klang gefunden hat?
Das Lachen von Ava.



Trink Wasser – für ein gesundes Körpergewicht

Ein wichtiger Faktor für eine ausgewogene Ernährung und ein gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist die Menge der konsumierten Süssgetränke.

Wasser trinken ist gesund. Diese Tatsache ist vielen bekannt und der Genuss von Wasser als Alltagsgetränk ist in der Schweiz weit verbreitet – nicht aber bei Kindern und Jugendlichen. Sie greifen sehr gerne zu Süssgetränken, Fruchtsäften und Energy Drinks – mit negativen Folgen für das Körpergewicht und die Zahngesundheit.

Ein Liter Süssgetränk enthält bis zu 500 Kilokalorien (kcal). Dies entspricht rund 1/3 des täglichen Energiebedarfes eines 5 – 7jährigen Kindes.

Schweizerische Empfehlung:

Bereits von frühester Kindheit an ist das Alltagsgetränk der Kinder Wasser oder Tee ohne Zucker. Süssgetränke wie auch light- und zero-Varianten dürfen ab und zu genossen werden, sollten aber klar die Ausnahme bilden.

Wie viel Zucker ist drin?

Nebst Wasser sollten Kinder aufgrund des hohen Energiegehalts pro Tag maximal ein Süssgetränk zu sich nehmen.

Zum Beispiel:

1 Tasse (2dl) Trinkschokolade 6 Würfelzucker oder

1 Glas (2 dl) Sirup 7 Würfelzucker oder

1 Glas (2 dl) Orangensaft (ohne Zusatz von Zucker) 5 Würfelzucker oder

1 Glas (2 dl) Apfelsaft (ohne Zusatz von Zucker) 6 Würfelzucker oder

1 Glas (2 dl) Limonade 6 Würfelzucker

Hier werden ausschliesslich die Getränke betrachtet. Der Zucker aus den Speisen wie Frühstücksflocken, Joghurts, Desserts, Schokolade und Süssigkeiten müsste noch zusätzlich berücksichtigt werden.

Zucker liefert «leere» Kalorien, d.h. es werden nebst Energie weder Mineralstoffe, noch Vitamine und auch keine Nahrungsfasern geliefert. Ein regelmässig hoher Zuckerkonsum kann gesundheitliche Beschwerden wie Übergewicht hervorrufen.

Trink Wasser – einige Trink-Tipps für Kinder

Ernährungsgewohnheiten werden in der Kindheit geprägt. Daher ist es wichtig, den Kindern Wasser früh schmackhaft zu machen und sie an Wasser als Lieblingsgetränk zu gewöhnen.

Wasser gehört dazu. Stellen Sie bei jeder Mahlzeit Wasser auf den Tisch.

Kinder brauchen Wasser. Stellen Sie tagsüber Wasser für Kinder gut erreichbar zum Trinken bereit.

Trinken Sie den ersten Schluck. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und trinken Sie selber viel Wasser.

Wasser hält fit. Geben Sie Kindern für Spiel und Sport ausser Haus Wasser mit.

Zusammen Wasser trinken. Erinnern Sie einander gegenseitig ans Wassertrinken.

Schweizer Trinkwasser – ein kostbares Gut für Alle

Hahnenburger steht in der Schweiz jedem fast gratis zur Verfügung, und das in ausgezeichneter Qualität!

Qualität: Das Schweizer Trinkwasser ist hochwertig: frei von Krankheitskeimen und schädlichen Substanzen. Dies schreibt die Lebensmittelgesetzgebung vor. Unser Trinkwasser wird regelmässig kontrolliert.

Umwelt: Trinkwasser ist die nachhaltige Alternative zu Mineralwasser. Die Ökobilanz zeigt klare Vorteile für das Trinkwasser auf: Bis es beim Konsumenten aus dem Hahn fliesst, braucht Trinkwasser bis zu 1000 Mal weniger Energie als Mineralwasser aus dem entfernten Ausland.

Kosten: Leitungswasser ist rund 500 mal billiger als Mineralwasser.

Quelle und weitere Informationen: www.trinkwasser.ch





ISBN 978-3-9523709-2-6

Das Leben ist wunderbar und macht durstig.
Ava und Vitus wird klar:

Wasser ist das reinste Vergnügen!

