



Fidibuzz in der Schule

Mit Fidibuzz bietet die Audi BKK gemeinsam mit Helliwood media & education im Raum Ingolstadt und Neckarsulm ein Angebot zur Gesundheitsförderung, das in den Klassen 3 bis 6 durchgeführt wird.

Ziel ist es, Kinder im Schulalltag frühzeitig für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren. Dafür bietet Fidibuzz niedrigschwellige, interessante und attraktive Angebote für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Eltern.

Nutzen Sie die Gelegenheit für ein gemeinsames Gespräch und stärken Sie Ihr Kind darin, achtsam und verantwortungsvoll mit seiner Gesundheit umzugehen. Sprechen Sie darüber, wie wichtig regelmäßiges Trinken ist, und dass es dabei auch darauf ankommt, was Ihr Kind trinkt. Denn nicht alle Getränke sind gleichermaßen gesund. Viele bei Kindern beliebte Getränke wie Eistee, Limonade, Cola & Co. enthalten Zucker und haben viele Kalorien.

audibkk.fidibuzz.de



**Sie haben noch
weitere Fragen?**

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!
Fidibuzz-Projektbüro
c/o Helliwood media & education
Kontakt: Anja Monz
Telefon: +49 30 2938 1680
E-Mail: fidibuzz@helliwood.de

Als bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse betreut die Audi BKK rund 719.500 Versicherte in 29 Service-Centern an allen Produktionsstandorten der Marken Volkswagen, Audi und MAN Truck & Bus sowie in Eichstätt, Neuburg, Singen, Seelze, Gifhorn, Helmstedt, Neumarkt, Augsburg, Ebern, Coburg und Neunkirchen. Über 750 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreuen die Versicherten persönlich und kompetent. Hauptsitz ist Ingolstadt.

Audi BKK
Postfach 10 01 60
85001 Ingolstadt
info@audibkk.de

www.audibkk.de

Audi BKK

Trinken mit Verstand

Gesundheitsprävention in der Schule



Trinken für die Gesundheit

Spricht man von Gesundheit, spielt neben der Bewegung und Ernährung vor allem das Trinken eine wesentliche Rolle. Häufig und ausreichend zu trinken, erfordert große Disziplin. Auch wir Erwachsenen kennen das: In Arbeit vertieft oder unterwegs vergessen wir schnell, genügend Flüssigkeit am Tag zu uns zu nehmen. Spätestens wenn die ersten Anzeichen des Wassermangels schmerzlich spürbar werden, greifen wir im besten Fall zur Wasserflasche.

Kindern geht es da nicht anders. Vor allem in der Schule wird in den Pausen das Trinken vergessen und während der Unterrichtsstunden sorgt es eher für Unruhe.

Kinder im Alter von 7 bis 13 Jahren sollten etwa 1,2 Liter Flüssigkeit am Tag trinken. Das entspricht ca. 6 Gläsern am Tag. Mit den Getränken werden vor allem Wasser, sowie Mikro- und Makronährstoffe aufgenommen, die eine Voraussetzung für lebensnotwendige Stoffwechselprozesse sind. Denn Flüssigkeitsmangel führt zu geringerer Ausdauerleistung, Muskelkrämpfen, Hautröte bis hin zu Kopfschmerzen und Schwindelgefühlen.

Welche Getränke eignen sich?

Gemäß den Standards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) sollen Getränke den Wasserverlust ausgleichen und den Durst löschen. Dies erfüllen vor allem:

- > Wasser
- > Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker
- > Saftchorlen (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser).

Trinktipps für die Familie

Um Kinder frühzeitig zum regelmäßigen Trinken zu motivieren, ist es selbstverständlich hilfreich, mit gutem Beispiel voranzugehen. Da das Durstempfinden bei Kindern noch nicht richtig ausgeprägt ist, benötigen sie Hinweise und Trinkgelegenheiten, da die Flüssigkeitsversorgung oftmals im Eifer des Gefechtes im Alltag untergeht. Fidibuzz bietet Anregungen, die über die Schule hinaus auch in den Familien umgesetzt werden können.

> Trinken macht mehr Spaß aus schönen Trinkflaschen. Mit der Fidibuzz-Trinkflasche* werden die Kinder zum Trinken motiviert.



> Stellen Sie immer eine Flasche oder Karaffe Wasser mit einem Trinkgefäß bereit, damit Ihr Kind jederzeit trinken kann.



> Erinnern Sie Ihr Kind im Laufe des Tages – vor allem nach körperlichen Anstrengungen – ans Trinken.



> Bieten Sie geeignete Getränke wie ungesüßte Tees oder Saftchorlen an und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.



Nutzen Sie das Informationsangebot und die kostenlose Browser-App für eine bewusste Gesundheitsprävention.

audibkk.fidibuzz.de

Fidibuzz Angebot für Kinder

Im Unterricht führen die Kinder ein Trinktagebuch und dokumentieren ihre Gewohnheiten. Die Ergebnisse pflegen sie in einer WebApp, damit sie wissen, wie viel sie am Tag getrunken haben.

Um sich für das Internetangebot anmelden zu können, erhält Ihr Kind von der Schule einen Gruppennamen und einen Zahlencode. Die Lehrkraft hat Zugriff auf das Klassenergebnis, aber nicht auf die Daten einzelner Kinder.

Fidibuzz ist ein übergreifendes, werbefreies und unter höchsten Anforderungen des Datenschutzes entwickeltes Angebot speziell für Kinder.

(Aus *BPA freiem Eastman Tritan™, einem thermoplastischen Kunststoff, der geschmacksneutral, lebensmitteltauglich, wärmebeständig, bruchsicher und spülmaschinenfest bis 80 Grad ist)



app.fidibuzz.de