

Neuen Trinkwasserbrunnen eingeweiht

Wer aufmerksam durch die Cafeteria geht, wird ihn schon entdeckt haben. Seit kurzem steht an der Wand des ehemaligen Schülersekretariats ein neuer Trinkwassersprudler. Er spendet frisches, gekühltes und kostenloses Trinkwasser mit oder ohne Kohlensäure. Einfach eine Flasche darunter halten, den entsprechenden Knopf drücken und das kühle Nass genießen.

Die AG Schulklima brachte die Idee eines Trinkwasserspenders ein. Im Rahmen der Sanierung von Bau V wurde mit Hilfe des Main-Kinzig-Kreises die Anschaffung Ende Februar 2016 umgesetzt. Die Schüler der BG-Klasse 01BG02 Ernährung hatten zuerst die Möglichkeit den Trinkwassersprudler zu nutzen. Im Sommer sicher eine Wohltat für alle.

!Lebensmittel Nummer 1: Trinkwasser!

Wasser hat in Bezug auf Körper und Wohlbefinden viele wunderbare Eigenschaften. Die meisten haben schon oft gehört, wie wichtig regelmäßiges Trinken ist, denn Wasser kann Nährstoffe verwertbar machen, den Körper von übrigen Stoffwechselprodukten reinigen, den Kreislauf anregen und für einen strahlenden Teint sorgen. Täglich sollten ca. 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit aufgenommen werden!

Wer etwas für die schlanke Linie machen möchte, sollte viel Wasser zu sich nehmen. Ein altbekannter Trick ist es, vor den Mahlzeiten ein Glas Wasser zu trinken, um dem Magen schon frühzeitig ein Sättigungsgefühl zu vermitteln. Auch zwischendurch bremst ein Glas Wasser den Appetit auf kalorienreiche Snacks.

