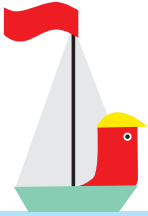


# Water drinken



## Hoeveel vocht heeft je kind nodig?

Leeftijd	Aantal bekertjes	Aantal milliliters
1-3 jaar	5-7	750- 1050 (3/4 – 1liter)
4-8 jaar	7-10	1050-1500 (1-11/2 liter)
8-13 jaar	7-10	1050-1500 (1-11/2 liter)
13 jaar en ouder	10-14	1500-2100 (11/2-2 liter)

## Hoeveel drinkt je kind op een dag? En wat? Houd het eens bij.

Maandag													
Dinsdag													
Woensdag													
Donderdag													
Vrijdag													
Zaterdag													
Zondag													

**Tip!** Laat je kindje zo snel mogelijk uit een beker drinken, dit is beter voor de ontwikkeling van het gebit.

**Tip!** Geef als ouder het goede voorbeeld. Hoeveel water drink je zelf?

## Wat drinken we? Water!

### Waarom is water drinken zo gezond?

1. Kinderen die voldoende water drinken presteren beter.
2. Je lichaam heeft water nodig om goed te kunnen functioneren.
3. Water uit de kraan is goedkoop, gezond en veilig.
4. Water uit de kraan is net zo goed als water uit de fles.
5. Water is overal te krijgen.
6. Nederlands kraanwater is het schoonste van de wereld.

**Tip!** Geef je kind vanaf zes maanden water of thee, zonder suiker of honing.



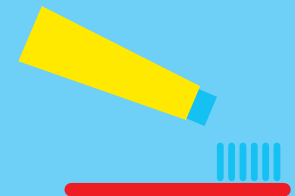
## Zoete drankjes, boordevol suiker

Een kind dat vaak frisdrank, (dik)sap, aanmaaklimonade, yoghurtdrink en/of chocolademelk drinkt krijgt per jaar gemiddeld zes kilo suiker binnen.

Appelsap 150 ml.		
Chocomel 150 ml.		
Diksap 150 ml.		
Yoghurtdrink 150 ml.		

**Kinderen hebben zoete drankjes helemaal niet nodig.** Toch een keer een zoet drankje?

- Liefst maar één keer per dag.
- Verdun het drankje (extra) met water.
- Kies voor light of mager.
- Geef liever geen pakje sap. Schenk het sap in een beker en verdun met water.
- De prik in frisdrank is slecht voor de tanden. Geef het zo min mogelijk.



Hoeveel zoete drankjes drinkt jouw kind op een dag?

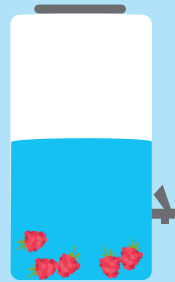
## Zo maak je water drinken extra leuk

1. Geef water in een grappige beker of leuke bidon. Duurzaam, leuk en gezellig. Versier samen een waterflesje met plakplastic.

Knip figuurtjes uit en plak ze op het flesje.



2. Haal uit de bibliotheek een (prenten)boek over water drinken en lees het voor. Kinderen zijn tot 18 jaar gratis lid van de bibliotheek.



3. Leuk voor een warme zomerdag of een feestje: vul een glazen watertap met koel water en bijvoorbeeld munt, citroen en sinaasappel. Of met aardbei, framboos en limoen. Tappen maar!

## Zo maak je een heerlijke pot ijsthee

### Nodig:

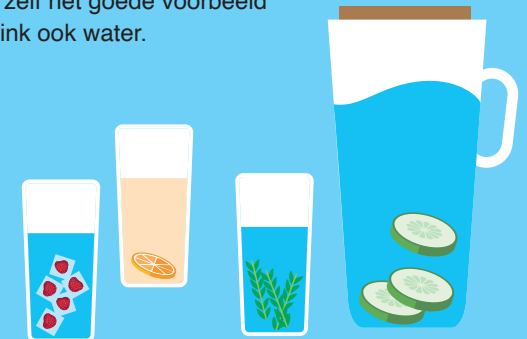
- 1 liter water
- 1 cm gember
- 2 schijfjes sinaasappel
- 4 takjes verse munt
- 15 gram groene thee (= één theezakje)



1. Kook het water en doe het in een theepot. Hang het theezakje erin.
2. Voeg de gember in plakjes, takjes munt en de sinaasappelschijfjes toe aan de hete thee.
3. Is de thee sterk genoeg? Haal het theezakje uit de pot. Laat de thee een nachtje afkoelen in de koelkast.
4. Serveer koud en eventueel met extra ijs en nog een schijfje sinaasappel.

## Zo maak je water extra lekker

1. Voeg vers fruit toe aan het water. Citroen, sinaasappel, gember, aardbei en ook komkommer zijn erg lekker. Probeer verschillende smaken.
2. Vries ijsblokjes in met een stukje fruit en voeg die toe aan het water. Leuk om te zien hoe het fruit langzaam ontdooit.
3. Zet thee met een smaakje en laat het afkoelen. IJsthee is heerlijk als het warm weer is, met een schijfje sinaasappel of citroen.
4. Geef zelf het goede voorbeeld en drink ook water.



## Energiedrankjes

In energiedrankjes zit heel veel suiker en cafeïne. Daarom is het een ongezonde drank voor kinderen. Geef kinderen daarom geen energiedrank, ook niet na het sporten.

### NIX18

Onder de 18 jaar geen alcohol, ook geen slokje van papa of mama.

### Waarom niet?

- Alcohol verstoort de ontwikkeling van de hersenen.
- Kinderen die al jong alcohol drinken presteren slechter op school.
- Jong leren drinken verhoogt de kans op verslaving op latere leeftijd.



## Handige websites

- [www.jongjgz.nl/opgroei-info](http://www.jongjgz.nl/opgroei-info)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### In de webshop van het Voedingscentrum zijn gratis brochures te downloaden:

- Drinken, wat kun je je kind geven?
- Kinderen in de basisschoolleeftijd. Gezond eten en drinken voor kinderen in de basisschoolleeftijd.

- [www.uwkindenalcohol.nl](http://www.uwkindenalcohol.nl)
- [www.nix18.nl](http://www.nix18.nl)