

## Water drinken

Wist je dat kinderen per jaar maar liefst 6 kilo suiker binnenkrijgen door het drinken van frisdrank, sapjes en energydrankjes?

Aangeraden wordt om water of thee te drinken (zonder suiker of honing). Dat is gezond en voldoende drinken zorgt voor een betere concentratie. Fijn voor je kind en de schoolprestaties!

Welke dranken zijn gezond?

Water drinken is goed, en ook dranken als koffie, thee, zuivel en sojadrink zijn goed om je vocht aan te vullen. Het meest gezond is om de volgende dranken uit de 'Schijf van Vijf' te drinken, en tussen deze dranken af te wisselen:

- Water, met of zonder koolzuur.
- Zwarte/groene thee, met of zonder smaakje (aroma), en zonder suiker.
- Kruidenthee, zonder suiker.
- Koffie, zonder suiker.
- Magere/halfvolle zuiveldranken, zoals melk, karnemelk en yoghurt dranken.
- Sojadrink, met toegevoegde vitamine B12 en calcium.

Hoeveel water of vocht per dag?

Kinderen vanaf 1 jaar tot en met 13 jaar hebben ongeveer tussen de 1 en 1,5 liter drinken nodig. Het advies aan volwassenen en kinderen vanaf 14 jaar is om elke dag tussen de 1,5 en 2 liter te drinken.

Maak water drinken leuk!

Heel belangrijk: als je water drinken leuk maakt, zal je kind het eerder drinken. Gebruik een leuke waterfles of voeg wat stukjes fruit of groente toe aan het water. Geef zelf het goede voorbeeld. Dus als jij laat zien dat je zelf water drinkt, dan zullen ze jou nadoen.

Op zoek naar meer informatie over water drinken?

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-water-vocht-moet-ik-per-dag-drinken.aspx>

<https://www.jouwggd.nl/lichaam/gezond-eten-en-drinken/>

Voor vragen of het maken van een afspraak, neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg via [infojgz.parkstad@ggdzl.nl](mailto:infojgz.parkstad@ggdzl.nl) of 088-8805044.

Team Jeugdgezondheidszorg Parkstad



# Weet jij wat je drinkt?



! Berekening is gebaseerd op een gewicht van 70 kg.  
 \* 1 gram suiker is 4 kcal.  
 \*\* 1 gram suiker is 4 kcal.

[www.oght.nl](http://www.oght.nl)

