

A stylized illustration of a sailboat with a white sail and a red hull, sailing on green water. A red flag flies from the mast. A yellow sun is visible in the background.

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

Leeftijd	Aantal bekertjes	Aantal milliliters
6-12 maanden	Stap voor stap tot 5	Stap voor stap tot 750
1-3* jaar	7	1050 (1 liter)
4-8 jaar	7-10	1050-1500 (1 - 1½ liter)
8-13 jaar	7-10	1050-1500 (1 - 1½ liter)
13 jaar en ouder	10-14	1500-2100 (1½ - 2 liter)

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

Maandag														
Dinsdag														
Woensdag														
Donderdag														
Vrijdag														
Zaterdag														
Zondag														

* ook borstvoeding telt mee.

Waarom is water drinken zo gezond?

1. Het draagt bij aan een gezond gewicht omdat het geen calorieën bevat.
2. Het tast je tanden niet aan.
3. Je lichaam heeft water nodig om goed te kunnen werken.
4. Water uit de kraan is goedkoop, gezond en veilig.

Nederlands kraanwater is één van de schoonste van de wereld. Kraanwater is niet alleen goedkoper, maar beter voor het milieu dan flessenwater en alle andere dranken uit de fles. Neem je water mee? Vul dan een herbruikbare bidon.



Geef je kind van
jongs af aan water of
thee, maar zonder
suiker of honing.

Een kind dat vaak frisdrank,
(dik)sap, aanmaaklimonade,
yoghurtdrank en/of chocolademelk
drinkt krijgt teveel suiker binnen.

Hoeveel suiker zit er in pakjes drinken?

Fris- en vruchtendranken



Zuiveldranken



In melk zit van nature melksuiker (lactos

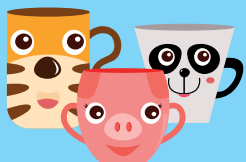


Meer informatie en meer voorbeelden
op voedingscentrum.nl/pakjesdrinken

Voedingscentrum eerlijk over eten

ZO MAAK JE WATERDRINKEN EXTRA LEUK

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



4. Vries ijsblokjes in met een stukje fruit en voeg die toe aan het water. Leuk om te zien hoe het fruit langzaam ontdooit



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)

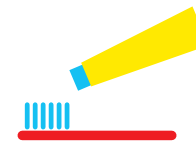
1. Kook het water en doe het in een theepot. Hang het theezakje erin.
2. Voeg de gember in plakjes, takjes munt en de sinaasappelschijfjes toe aan de hete thee.
3. Is de thee sterk genoeg? Haal het theezakje uit de pot. Laat de thee een nachtje afkoelen in de koelkast.
4. Serveer koud en eventueel met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



KINDEREN HEBBEN ZOETE DRANKJES HELEMAAL NIET NODIG.

Toch een keer een zoet drankje?

- Geef je kind liever geen zoete dranken. Wil je het toch een keer geven? Geef sap, diksap, limonade en frisdrank dan niet vaker dan 1 keer in de week. En zoete dranken zonder suiker (zoals light limonadesiroop) niet vaker dan 1 keer per dag.
- Verdun het drankje extra met water.
- Het koolzuur in frisdrank is slecht voor de tanden. Geef het zo min mogelijk.



Hoeveel zoete drankjes drinkt jouw kind op een dag?

ENERGIE- EN LIGHTDRANKJE

- In energiedrankjes zit veel suiker en cafeïne. Daarom is het een ongezonde drank voor kinderen. Geef kinderen dus geen energiedrank, ook niet na het sporten.
- Met lightdranken went je kind nog steeds aan de zoete smaak en ze zijn ook slecht voor de tanden. Geef liever thee zonder suiker of water.



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.

Drinkt jouw kind alcohol?

Kijk op www.NIX18.nl hoe je afspraken kunt maken met je kind.

HANDIGE WEBSITES

- jgz.ggdgelderlandzuid.nl/kind-en-opvoeden
- 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.
 - Borstvoeding de beste voeding voor je kind.
- www.uwkindenalcohol.nl
- www.nix18.nl

**SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.**