

## Water, het beste voor je kind!

U kent het wel, uw kind heeft dorst. Wat krijgt uw kind dan? Als het aan uw zoon of dochter ligt is dat ranja, cola of zelfs een blikje energiedrank. Het is gebleken dat kinderen van de basisschool ongeveer 6 zoete dranken op een dag drinken, zoals gezoute thee, wicky, sap of frisdrank. Dat betekent dat ze 25 suikerklontjes binnenkrijgen op één dag, alleen al door drankjes! Door te veel suiker raakt het lichaam uit balans. Kinderen hebben minder eetlust, zijn heel druk, krijgen gaatjes en een ongezond gewicht. Bovendien gaat het ten koste van hun concentratie en prestatie op school en bij de gym of sport. De GGD adviseert om kinderen minimaal 2x per dag een glas water te laten drinken in plaats van een zoete drank.

Drankje	Aantal suikerklontjes
Cola	7
Cola Light	0
Limonadesiroop (verdund)	5
Yoghurt drank	5
Chocolademelk halfvol	5
Melk halfvol	2
Taksi	4
Roosvicee	4,5
Wicky	3,5
Appelsap (ongezoet)	4
Sinaasappelsap (ongezoet)	3,5
AA drink	6,5
Extran Energy (330 ml)	6
Thee zonder suiker	0
Water	0

### Wat kunt u doen als ouders?

- Geef minimaal 2x per dag een glas water aan uw kind in plaats van zoete dranken.
- Laat uw kinderen al vroeg wennen aan water. Alle kinderen lusten water, het is het meest natuurlijke wat je je kind kunt geven.
- Heeft uw kind dorst? Laat hem/haar dan water drinken. Wilt uw kind geen water? Dan heeft hij/zij geen dorst.
- Maak afspraken over water drinken, bijvoorbeeld na het buiten spelen of bij het avond eten.
- Geef kinderen een flesje water mee voor school, sport of buiten spelen. Niks raars of zieligs aan, tegenwoordig heb je hele hippe flesjes/bekers/bidons.
- Geef als ouders het goede voorbeeld! Drink dus water mee.
- Maak water drinken leuk door een speciale kan, waterglazen, bekers of flesjes te gebruiken
- Water uit de kraan is betrouwbaar en koel
- Geef water een smaakje! Doe bijvoorbeeld een aardbei, stukje citroen of framboos in je water, dan heb je bijna limonade!

