



VOLDOENDE WATER DRINKEN

11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

WAAROM

Bijna alle drankjes bevatten veel suikers die slecht zijn voor de gezondheid van kinderen. Dit kan leiden tot overgewicht en gaatjes in het gebit.

HOE

- Laat je kind naast melk (twee à drie bekers per dag), water en thee drinken. Kies wel thee zonder suiker.
- Maak water drinken leuker door je kind een eigen waterbidon of flesje te geven. Laat je kind een flesje bijvoorbeeld versieren, zodat het er aantrekkelijker uitziet.
- Beperk het drinken van zoete drankjes. Haal zo min mogelijk zoete dranken in huis, zodat je kind niet in de verleiding komt.
- Geef zelf het goede voorbeeld door in het bijzijn van je kind suikervrije of minder zoete drankjes te drinken, zoals water, thee zonder suiker of limonadesiroop aangelengd met veel water.
- Wees ook zuinig met light dranken. Deze dranken bevatten weliswaar minder suiker, maar er zitten andere zoetstoffen in die ook schadelijk kunnen zijn. Daarnaast zitten in sommige light dranken vetten en bevatten ze toch calorieën.

