

Als je kind dorst heeft, wat krijgt je kind dan? In frisdrank en sap zit veel suiker. Wel 4 suikerklontjes per glas. Ook limonadesiroop en diksap zijn erg zoet.

Suikerklontjes per pakje / glas van 200 ml.

Sinaasappelsap	4
Frisdrank	5
Limonadesiroop 1:5 verdund	5 ½
Chocolademelk halfvol	5,5
Yoghurtdrink	6
Water	0

In light frisdranken zit geen suiker, maar je kind went wel aan een zoete smaak. Water is daarom het allerbeste. Lastig als je kind liever iets zoets wilt. Gelukkig is water drinken prima aan te leren. Start daarmee op een zo jong mogelijke leeftijd, zo voorkom je dat je kind steeds om een zoete drank vraagt.

Uit onderzoek blijkt dat het drinken van (ge)zoete dranken een ongemerkte dikmaker is. Daarom willen we van water weer de meest logische dorstlessen maken, voor zowel jong als oud.

Wat kunt u doen?

- Geef minimaal 2x per dag een glas water aan je kind in plaats van zoete dranken.
- Laat je kind al vroeg wennen aan water. Alle kinderen lusten water, het is het meest natuurlijke wat je je kind kunt geven.
- Heeft je kind dorst? Laat hem/haar dan water drinken. Wil je 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. Tegenwoordig heb je hele hippe flesjes/bekers/bidons.

- Maak binnen het gezin afspraken over water momenten
- Geef als ouders het goede voorbeeld! Drink dus water mee.
- Maak water drinken leuk door een speciale kan, waterglazen, bekertjes 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 ranja.

Tips om kinderen water te leren drinken:

- Laat je kind langzaam wennen aan een minder zoete smaak. Verdun het sapje of de siroop met steeds meer water.
- Maak het water bijzonder. Schenk het in een mooie beker en versier het met een leuk rietje of fleurig parasolletje.
- Maak leuke ijsblokjes bijvoorbeeld in de vorm van een ster/hartje of maak een ijsblokje met hierin een stukje fruit.
- Maak samen water met een smaakje, bijvoorbeeld door munt of stukjes fruit toe te voegen.
- Wissel verschillende manieren van water drinken af; uit de kraan, uit een flesje of uit een leuke beker.
- Koop met je kind een leuke beker speciaal om hier water uit te drinken.

Tenslotte

Mocht je na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30 - 12:30 en van 13:00-17.00 uur via telefoonnummer 023 7891777 of via frontofficejgz@vrk.nl