

*Kinderen hebben van nature een voorkeur voor zoete smaken. Ze drinken daardoor nog te vaak frisdrank, fruitsap en gesuikerde melkdranken in plaats van water. De school kan hier alvast iets aan doen door vooral gezonde dranken zoals water en (ongezoete) melk aan te bieden.*

*Daarnaast kan ze ook afspraken maken met ouders en leerlingen over wat van thuis kan meegebracht worden. Om de leerlingen thuis en in de klas op een leuke manier aan te moedigen om regelmatig water te drinken, kan je gebruik maken van de 'waterpas'.*

## Hoe werkt het?

De leerlingen mogen gedurende een week voor elk moment dat er water wordt gedronken (op school, thuis of elders) een bolletje kleuren op hun eigen waterpas. Drinken ze iets anders, dan kan dat eronder genoteerd worden.

Je kan de ouders informeren en hun medewerking vragen met de bijhorende **brief**. Deze brief kan de school zelf afdrukken of doorsturen per mail. Voeg indien nodig bijkomende info of afspraken toe, bijvoorbeeld de vraag om een beker of drinkbus mee te brengen.

Na afloop brengen de kinderen hun waterpas terug mee en kan er een korte nabespreking gebeuren in de klas. Wie heeft elke dag minstens 6 keer water gedronken? Wie vond het moeilijk? Waarom is water de beste drank die er is? Drinken ze ook andere dranken? Je kan als beloning voor elk kind een **diploma** afdrukken.

## Wat is het doel?

De kinderen worden met de waterpas op een speelse manier aangemoedigd om op regelmatige tijdstippen te drinken en daarbij vooral te kiezen voor water. De exacte hoeveelheid die ze drinken is minder van belang.

Deze actie kadert in **Kieskeurig**, het voedingsbeleid op school (als onderdeel van Gezonde School) en kan regelmatig herhaald worden. Je kan deze actie gebruiken om meer bekendheid en draagvlak te creëren voor een aangepast aanbod en nieuwe afspraken over dranken op school, zowel bij de leerlingen als bij hun ouders. De waterpas kan ook gekoppeld worden aan initiatieven als een gezonde week of Wereldwaterdag (jaarlijks op 22 maart).

Om in de klas of op school uitgebreid aan de slag te gaan rond water en andere dranken kan je gebruik maken van de Kieskeurig-fiches 'Naar een (gratis) wateraanbod op school' en 'Naar een evenwichtig aanbod van dranken in de basisschool' (zie [www.gezondeschool.be/kieskeurig](http://www.gezondeschool.be/kieskeurig)).



## Info over gezond drinken

We geven hieronder een overzicht van de aanbevelingen: **hoeveel, wat en wanneer** moet een kind drinken?

### Hoeveel moet een kind drinken?

- » **Een kleuter** heeft 0,5 tot 1 liter vocht nodig per dag. Dat komt overeen met ongeveer 6 kleine bekers of glazen van 100 à 150 ml.
- » **Vanaf 6 jaar** drinkt een kind best zo'n 1,5 liter per dag. Dat zijn dus een 6-tal grote glazen van 200 à 250 ml.

#### Tips:

- » De behoefte kan verschillen van kind tot kind en de aanbevolen hoeveelheden zijn slechts een richtlijn. Het is dus niet zo erg als de richtlijn niet (steeds) gehaald wordt en een kind moet zeker niet gedwongen worden om te drinken. De nadruk ligt vooral op het regelmatig drinken van water en het beperken van zoete dranken.
- » Bij grote inspanningen of wanneer het erg warm is, kan er best extra gedronken worden.
- » **Melk** is niet inbegrepen in deze aanbevolen hoeveelheid vocht, omdat dit eerder als een voedingsmiddel dan als een dorstlesser wordt beschouwd. Melk en afgeleide producten bevatten tal van voedingsstoffen, zoals eiwitten, calcium en vitaminen. Voor melk gelden daarom aparte aanbevelingen:
  - **Kleuters (3-6 jaar):** 350 à 500 ml melk en melkproducten. Tot 4 jaar is dat best volle melk, daarna halfvolle melk.
  - **Lagere school (6-12 jaar):** 450 ml (halfvolle) melk en melkproducten.
- » Kies bij voorkeur ongezoete, witte melk en beperk gesuikerde melkdranken. Je kan melk ook vervangen door met calcium verrijkte sojaproducten.

### Wat kan een kind best drinken?

- » **Water** is de ideale dorstlesser en tandvriendelijk. Je kan kiezen voor water uit flessen of leidingwater, ze zijn even gezond. Leidingwater is natuurlijk wel een stuk goedkoper. Het leidingwater in België is van goede kwaliteit en wordt streng gecontroleerd. Wie vragen heeft over (de gezondheid van) leidingwater kan terecht op de website van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid ([www.zorg-en-gezondheid.be/leidingwater](http://www.zorg-en-gezondheid.be/leidingwater)).



- » Dranken zoals lichte thee, kruidenthee en groentesoep dragen ook bij aan de vochtinname en kunnen ter afwisseling gedronken worden.
- » Koffie kan vanaf de leeftijd van 8 jaar, maar omwille van de cafeïne best niet meer dan één kopje per dag.
- » Fruitsap en frisdrank kan je best beperken. Dat de suikers in fruitsap van nature aanwezig zijn, maakt weinig verschil. Fruitsap bevat nog wat vitaminen, mineralen en vezels maar kan geen vers fruit vervangen. Beperk ongezoet fruitsap tot één glas per dag en hou frisdranken voor speciale gelegenheden.
- » Light frisdranken en energiedranken zijn niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar.

## Wanneer drinken?

Een kind voelt zelf niet altijd aan wanneer het dorst heeft omdat het dorstgevoel nog niet zo goed ontwikkeld is. Om kinderen aan te moedigen regelmatig te drinken, kan het helpen om gespreid over de dag een aantal vaste drinkmomenten in te lassen. Overdag regelmatig en voldoende drinken is belangrijk om te voorkomen dat kinderen 's avonds grote dorst hebben en te veel drinken voor het slapengaan. Besteed hier op school en in de klas alvast de nodige aandacht aan. Ook thuis kan het zinvol zijn om een aantal vaste momenten te hanteren.

### Een voorbeeld met mogelijke drinkmomenten op een dag:

1	Bij het ontbijt
2	In de voormiddag bv. tijdens of vlak na de speeltijd
3	Bij het middagmaal
4	In de namiddag bv. tijdens of vlak na de speeltijd
5	Als de school gedaan is
6	Bij het avondmaal
7	Tussen avondeten en slapengaan (indien nog verschillende uren hiertussen)

Opmerking: Niet of zo weinig mogelijk drinken is geen oplossing voor bedplassen en andere zindelijkheidsproblemen. Bij twijfel of vragen worden ouders best naar een arts doorverwezen.

Een initiatief van

**vigez**  
thuis in gezond leven.

in samenwerking met

**logo** VL  
GEZONDHEID  
TROEF

Vlaanderen  
is zorg

