

Beste ouder(s),

Volgende week werken we in de klas rond het drinken van water. Kinderen hebben van nature een voorkeur voor zoete smaken. Ze drinken daardoor nog te vaak frisdrank, fruitsap en gesuikerde melkdranken in plaats van water. Op school geven we alvast het goede voorbeeld door vooral gezonde dranken aan te bieden.

Om de kinderen op een speelse manier aan te moedigen om meer water te drinken, vragen we hen om gedurende een week een 'waterpas' bij te houden. Telkens als ze op school, thuis of ergens anders water drinken, mogen ze een bolletje kleuren op de kaart. Drinken ze iets anders, dan kan dat eronder genoteerd worden. Na afloop brengen de kinderen hun **waterpas** terug mee en kan er een korte nabespreking gebeuren in de klas.

Hopelijk kunnen we rekenen op uw medewerking om hen ook thuis aan te moedigen. In deze brief vindt u ook advies over **hoeveel, wat en wanneer** een kind best drinkt.

Alvast bedankt!

De klasleerkracht

Hoeveel moet een kind drinken?

- » Een kleuter heeft 0,5 tot 1 liter vocht nodig per dag. Dat komt overeen met ongeveer 6 kleine bekertjes 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 deze richtlijnen niet (steeds) gehaald worden.
- » Bij grote inspanningen of wanneer het erg warm is, kan er best extra gedronken worden.
- » Melk is eerder een voedingsmiddel dan een dorstlesser. 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 per dag.
- » 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 is tandvriendelijk. Flessenwater en leidingwater 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 leidingwater kan terecht bij het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid (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.
- » Beperk **fruitsap** tot één glas per dag en hou **frisdranken** voor speciale gelegenheden. Dat de suikers in fruitsap van nature aanwezig zijn, maakt weinig verschil. Fruitsap bevat nog wat vitamines, mineralen en vezels maar kan geen vers fruit vervangen.
- » **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. Om het kind aan te moedigen regelmatig te drinken, kan het helpen om gespreid over de dag een aantal vaste drinkmomenten in te lassen. Zo voorkom je ook dat kinderen 's avonds grote dorst hebben en te veel drinken voor het slapengaan. We besteden hier op school 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 raadpleeg je best een arts.

