

# WATERPAS

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?

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.

KLEUTERS	VANAF 6 JAAR
	
<b>0,5 tot 1 liter/dag</b> = 6 kleine bekertjes of glazen van 100 à 150 ml*	<b>1,5 liter/dag</b> = 6-tal grote glazen van 200 à 250 ml*

(\* Deze hoeveelheden worden momenteel herbekeken door de Hoge Gezondheidsraad.)

## Wat kan een kind best drinken?

### BESTE KEUZE WATER

ideale dorstlesser en tandvriendelijk



#### LEIDINGWATER

- goedkoper
- even gezond als bronwater
- streng gecontroleerd
- goede kwaliteit in België

meer info [website van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid](#).



#### FLESENWATER

- duurder

### ALS AFWISSELING LICHTE THEE, KRUIDENTHEE, GROENTESOEP



### BEPERKT KOFFIE



vanaf 8 jaar  
max. 1 kopje/dag

### BEPERKT FRUITSAP



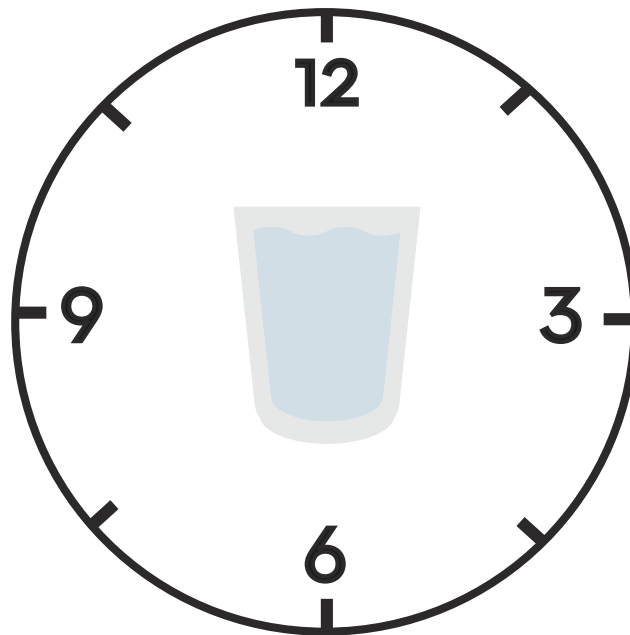
bevat nog wat vitamines, mineralen en vezels  
maar kan geen vers fruit vervangen.

### LATEN STAAN (LIGHT) FRISDRANKEN EN ENERGIEDRANKEN



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.

### 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 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)

## Wat kan een kind best (niet) drinken?

### + WATER

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](#).

### + KRUIDENTHEE EN SOEP

Dranken zoals lichte thee, kruidentheo en groentesoep dragen ook bij aan de vochtinname en kunnen ter afwisseling gedronken worden.

### - KOFFIE

Koffie kan vanaf de leeftijd van 8 jaar, maar omwille van de cafeïne best niet meer dan één kopje per dag.

### - FRUITSAP

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 vitaminen, mineralen en vezels maar kan geen vers fruit vervangen.

### - LIGHT FRISDRANKEN EN ENERGIEDRANKEN

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.

### 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 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)