

Fris water uit de kraan, laat zoete dranken staan



Leer je kind zijn dorst te lessen met water en thee zonder suiker

- Als je veel frisdrank, sap of melk geeft, kan je kind minder trek krijgen in zijn andere eten. Dat andere eten is belangrijk om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.
- Frisdrank en sap bevatten veel suiker, waardoor kinderen gemakkelijk te dik kunnen worden.
- Van melkproducten hoeft je kind niet meer dan twee bekertjes (totaal 300 ml) op een dag. Dat is voldoende.
- Op een dag hebben kinderen van 1 tot 4 jaar $\frac{3}{4}$ liter vocht nodig, dat is ongeveer vijf of zes bekertjes (van 150 ml).
- In plaats van frisdrank of sap kun je je kind ook een lightdrank geven. Hiervoor geldt maximaal twee glaasjes per dag.
- Je kunt ook zelf limonade maken van siroop. Dan bepaal je zelf hoe zoet het drankje is.

Bron: GG&GD Utrecht, GO Gezond Gewicht Utrecht