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 (7 dagen) een **WATERPAS** bij te houden. Telkens als ze op school, thuis of ergens anders water drinken, mogen ze een stickertje kleven op hun **WATERPAS**. Door water te drinken gaan ze ook een individuele en klassikale uitdaging aan: de **WONDERWATERSCHAT** ontdekken. Tijdens de zoektocht maken ze bovendien kennis met alle voordelen van water drinken.

Na het weekend brengen de kinderen hun **WATERPAS** terug mee naar school en houden we een korte nabespreking 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

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.



**WAT kan een kind best drinken?**

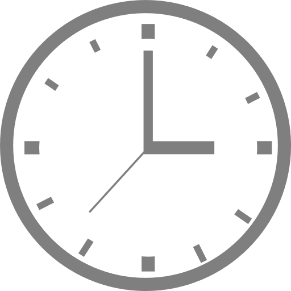
* **Water** is de ideale dorstlesser en tandvriendelijk. Je kan kiezen voor water uit flessen of leidingwater, ze zijn even gezond. Leidingwater is natuurlijk wel een stuk goedkoper. Het leidingwater in België is van goede kwaliteit en wordt streng gecontroleerd. Wie vragen heeft over (de gezondheid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



**WANNEER kan een kind best 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:

* **Bij het ontbijt**
* **In de voormiddag bv. tijdens of vlak na de speeltijd**
* **Bij het middagmaal**
* **In de namiddag bv. tijdens of vlak na de speeltijd**
* **Als de school gedaan is**
* **Bij het avondmaal**
* **Tussen avondeten en slapengaan (indien nog verschillende uren hiertussen)** *Opmerking: Niet of zo weinig mogelijk drinken is geen oplossing voor bedplassen. Bij twijfel of vragen worden ouders best naar een arts doorverwezen.*



TIPS

* De behoefte kan verschillen van kind tot kind. De aanbevolen

hoeveelheden zijn slechts een richtlijn. Het is dus niet zo erg als de richtlijn niet (steeds) gehaald wordt. 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.
* 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 energiedrankjes zijn niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar.