

Drinken

Wat kun je je kind geven?





Als ouder wil je het beste voor je kind. Je wilt dat hij goed groeit. Dat hij gezond en sterk wordt. Wat voor drinken kun je allemaal geven?

Dranken zonder suiker zijn het beste voor je kind. Zoals water en (lauwe) thee zonder suiker. Dit is beter voor de tanden dan dranken met suiker. Ook heeft hij minder kans om te dik te worden. Als je water en thee zonder suiker geeft, went je kind niet aan een zoete smaak. Dat is goed, want hij zal dan later minder vaak om zoete drankjes en andere zoete dingen vragen.

Geef water met een smaakje. Doe eens takjes munt of basilicum in een karaf water. Of wat plakjes of repen komkommer.



Water kun je gewoon uit de kraan geven. Dat is net zo schoon en fris als water uit een fles. Je kunt ook lauwe thee zonder suiker geven, zoals zwarte en groene thee.

Thom, tandarts en vader:

'Als tandarts zie ik veel kinderen met gaatjes. Te veel zoete drankjes zoals sap en frisdrank, maken je tanden kapot. Mijn advies: geef je kinderen vaker water. Zo blijven hun tanden mooi.'

In light frisdrank zit geen suiker, maar het zorgt er wel voor dat je kind went aan een zoete smaak. En het tast het tandglazuur aan.



Hoeveelheid suiker in een glas van 150ml

In frisdrank, (zelfgemaakt) sap, limonade en de meeste pakjes drinken zit veel suiker. Je kunt ze af en toe wel geven, bijvoorbeeld op een verjaardag of een keer in het weekend, maar niet te vaak. Geef het alleen op speciale momenten.



Özgül, moeder: 'Ik geef mijn kinderen na het middagslaapje thee en bij de lunch krijgen ze water uit de kraan.'



Hoeveel drinken geef je je kind?

0 - 6 maanden

Alleen borstvoeding of flesvoeding is genoeg.

6 - 12 maanden

Je kind krijgt nog borstvoeding of flesvoeding, maar mag nu ook 1 of 2 bekertjes water of thee, zonder suiker, per dag. Als je kind meer wil drinken, is het ook goed.

1 - 3 jaar

Naast 2 bekertjes melk geef je ongeveer 4 bekertjes water of thee zonder suiker per dag. Meer mag.

Heb je hier vragen over? Bespreek het op het consultatiebureau.

Karim, vader: 'Als wij visite krijgen, drinken we allemaal water uit een mooie karaf. Die hebben we gekregen van mijn moeder uit Marokko. Hij is voor ons bijzonder.'



Maak water drinken leuk

Heel belangrijk: als je water drinken leuk maakt, zal je kind het eerder drinken.



Tip: Gebruik een leuke beker of waterfles

Tip: Vul glazen potjes met water en vers fruit



Geef het goede voorbeeld

Kinderen doen hun ouders graag na. Dus als jij laat zien dat je zelf water drinkt, zullen ze jou nadoen.

Het beste kun je op een dag afwisselen met melk, thee en water.

Bijvoorbeeld:







- Melk bij het ontbijt en de lunch
- Water of thee tussendoor
- Water bij het avondeten

Ook als je met je kind weggaat, dan is het goed om water mee te nemen. Neem een flesje mee van thuis of een mooie beker.



Afbouwen: hoe doe je dat?

Drinkt jouw kind veel limonade, diksap of thee met suiker? Het is beter zo weinig mogelijk drinken met suiker te geven. Laat hem langzaam wennen aan een minder zoete smaak.

	Week 1	Week 2	Week 3
Thee	Thee met 2 klontjes suiker 	Thee met 1 klontje suiker 	Thee zonder suiker 
Limonade en diksap	Heel zoete, gekleurde limonade 	Lichtgekleurde limonade (doe er meer water bij) 	Water 

Vraagt je kind om zoete limonade of diksap? Doe het drinken in een gekleurde beker. Zo ziet hij niet dat er meer water bij zit. Je kunt je kind ook uitleggen dat zoet drinken alleen voor speciale momenten is.

Sanne, moeder: 'Mijn kinderen zijn nu gewend aan water drinken. Nu vragen ze niet meer naar limonade of sap.'