

Wat geven wij onze kinderen te drinken?

In de categorie dranken heb je veel keus. Maar de basis is simpel: water is de beste dorstlesser. Sap, diksap, limonade en frisdrank kun je beter niet vaker dan 1 keer per week geven. Melk of yoghurt heeft je kind elke dag nodig.

Hoeveel drinken heeft je kind nodig?

Kind van 4 tot 8 jaar	Kind van 9 tot 13 jaar
1 tot 1,5 liter	1 tot 1,5 liter
Waarvan 300 milliliter melk(producten)	Waarvan 450 milliliter melk(producten)

Water als standaard

Water en thee zonder suiker zijn de perfecte dorstlessers. Hoe maak je water drinken leuk?



Tip 1: Pimp het water

Tip 2: Ga voor bijzondere thee

Zoete drankjes zonder suiker

In sommige pakjes drinken zit geen suiker, maar ze smaken wel zoet. Op de verpakking staan dan termen als 'light', '0% suiker' of 'zero'. Om het zoet te maken, gebruiken fabrikanten zoetstoffen. Die bevatten dan wel geen calorieën, maar toch is het beter om je kind gewoon water te geven. Het zuur in light-dranken kan namelijk het tandglazuur aantasten. Dat noemen we tanderosie. Ook raken kinderen gewend aan een zoete smaak, vanwege de zoetstoffen die erin zitten.

Hoeveel suiker zit er in pakjes drinken?

In zoete dranken zoals aanmaaklimonade, diksap, sap en frisdrank zit veel suiker. En dus veel calorieën. Kijk maar eens in het plaatje hoeveel suikerklontjes er in de verschillende drankjes zit.

Suiker in vruchtendranken



Suiker in frisdranken



Suiker in zuiveldranken



Suiker in vruchtendranken met zuivel



Afspraken maken

Af en toe een zoete drank geven of nemen is geen probleem, maar maak er duidelijke afspraken over. Geef bijvoorbeeld op een vast moment één zoet drankje, zoals op zaterdag of zondag. Zo went je kind er ook aan dat op andere momenten water en thee de standaard zijn.

Etiketten checken

Op het etiket van dranken kun je zien hoeveel calorieën er per 100 milliliter inzitten. Bedenk dat in een bekertje ongeveer 150 milliliter past en in een longdrinkglas 250 milliliter. En laat je niet afleiden door allerlei kreten op pakken drinken. Denk aan ‘zonder toegevoegd suiker’, ‘natuurlijk’, ‘puur sap’ of ‘met extra vitamine C’. Blijf kritisch, want deze termen zeggen niets over het aantal calorieën dat in een drank zit. En extra vitamines via drinken heeft je kind niet nodig als hij gezond eet.

Elke dag magere of halfvolle melk

Melk is vooral belangrijk door calcium en de vitamines B2 en B12. Kies het liefste de halfvolle of magere varianten. Karnemelk is ook een goede keuze. Geef je kind niet meer melk dan hij nodig heeft (zie bovenaan deze pagina), anders heeft je kind misschien minder trek in eten. In plaats van melk kun je ook halfvolle, of magere yoghurt of magere kwark geven, bijvoorbeeld als toetje.

Mag je kind geen zuivel gebruiken dan zijn sojadranken met toegevoegd calcium en vitamine B12 een alternatief.