

Drinken



Het is belangrijk om je kind zo gezond mogelijk te leren drinken. Van de basis van melkvoeding, naar water, melk en thee.

Onderstaand schema geeft je een indruk van hoeveel vocht je kind nodig heeft.

Leeftijd	Aantal bekertjes	Aantal milliliters
1 - 3 jaar*	5 - 7	750 - 1050 (¾ - 1 liter)
4 - 8 jaar	7 - 10	1050 - 1500 (1-1½ liter)
8 - 13 jaar	7 - 10	1050 - 1500 (1-1½ liter)

\* Moedermelk aan de borst of in de fles telt ook mee

In de eerste 6 maanden krijgt je baby genoeg vocht uit de melkvoeding. Extra water is niet nodig. Vanaf 6 maanden kun je ook slokjes water aanbieden uit een oefenbeker.

## HOEVEEL DRINKT JE KIND OP EEN DAG? EN WAT? HOUD HET EENS BIJ.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Ook borstvoeding telt mee.



Laat je kind zo snel mogelijk uit een beker drinken, dit is beter voor de ontwikkeling van het gebit en je kind leert duidelijker praten.



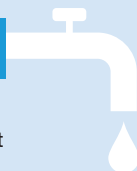
Geef als ouder het goede voorbeeld. Hoeveel water drink je zelf?



Drinkt jouw kind niet voldoende op warme dagen? Dan kun je ook komkommers of watermeloen geven.



## WAT DRINKEN WE? WATER!



Waarom is water drinken zo gezond?

1. Het draagt bij aan een gezond gewicht omdat het geen calorieën bevat.
2. Het tast je tanden niet aan.
3. Je lichaam heeft water nodig om goed te kunnen werken.
4. Water uit de kraan is goedkoop, gezond en veilig.

Kraanwater is goedkoper en beter voor het milieu dan flessen water of andere dranken uit een fles. Neem je water mee? Gebruik dan een navulbare fles.



Geef je kind van jongs af aan water of thee zonder suiker, honing of aanmaaklimonade. Voeg aan het water komkommer, sinaasappel of munt toe. Maak drinken éxtra leuk met een leuke beker of fles.

## ZOETE DRANKJES, BOORDEVOL SUIKER

Probeer zoete dranken zoveel mogelijk te vermijden, want dit is slecht voor de tanden én kinderen krijgen gemakkelijk te veel suiker binnen. Voorbeelden van zoete dranken zijn frisdrank, (dik)sap, aanmaaklimonade, drinkyoghurt en chocolademelk.

Let ook op met zure sappen zoals appelsap, druivensap, mangosap en sinaasappelsap. Geef je kind liever gewoon een appel om op te kauwen, dit is ook beter voor de tanden.

Voorkeur voor Light? Of 0% suiker? Liever niet, want lichtdranken bevatten geen suiker, maar wel zuren. Zuren zijn slecht voor het (doorkomende) gebit.

Geef geen cola. In cola zit naast suiker ook cafeïne. Te veel cafeïne zorgt ervoor dat je kind minder goed slaapt.



## HOEVEEL ZOETE DRANKJES DRINKT JOUW KIND OP EEN DAG?

..... glazen



## Hoeveel suiker zit er in pakjes drinken?

Fris- en vruchtendranken



Zuivel dranken



In melk zit van nature melksuiker (lactose)



Meer voorbeelden? Kijk op [www.voedingscentrum.nl/pakjesdrinken](http://www.voedingscentrum.nl/pakjesdrinken)

Voedingscentrum

# Drinken

## BORSTVOEDING

Vorbereiden op borstvoeding



Het geven van borstvoeding is goed voor de gezondheid van moeder en kind. Daarnaast geeft het moeder en kind een goede band.

### Voordelen voor de baby

- Borstvoeding is altijd op de goede temperatuur.
- In moedermelk zitten stoffen die ervoor zorgen dat de baby minder snel ziek wordt, ook later in het leven.
- De darmen van de baby werken beter met moedermelk dan met kunstvoeding.

Meer weten over de voordelen voor de moeder?  
Scan de QR-code.



## VITAMINE D EN K

Borstvoeding bevat alle voedingsstoffen die je kind nodig heeft, maar van vitamine D en K heeft je baby extra nodig. Het lichaam van een jong kind kan nog niet goed zelf voldoende vitamine D en K aanmaken.

Meer weten over deze vitamines?  
Scan de QR-code.



## VOEDEN OP VERZOEK

Voeden op verzoek betekent dat je geen beperkingen stelt aan hoe vaak je voedt en hoe lang de voeding duurt, zolang je kindje effectief drinkt. Laat je kindje hongersignalen zien? Dan kun je direct aanleggen.

Scan de QR-code en bekijk de hongersignalen



## KOLVEN

Door te kolven krijgt je baby ook jouw borstvoeding wanneer jij niet in de buurt bent. Bijvoorbeeld als je weer aan het werk gaat. Je kunt elektrisch kolven of met een handkolf. Kies wat jij het prettigst vindt. Zorg bij het kolven voor rust, privacy en comfort. Ga zitten in een gemakkelijke stoel, zorg voor een aangename temperatuur en zet wat te drinken klaar. Let op de hygiëne: schone handen en schone materialen.

Meer weten over kolven?  
Scan de QR-code.



Soms lukt borstvoeding geven niet of niet goed. Mocht je problemen ervaren bij het geven van borstvoeding, neem dan contact op met een lactatiekundige!



## BEWAREN

Bewaar borstvoeding in schone kunststof bakjes, flesjes of speciale borstvoedingszakjes. Wat je ook gebruikt: zet de datum erop en zet de melk in de koelkast of in de vriezer. Heb je op je werk gekolfd? Zet dan daar de melk in de koelkast en neem de melk mee naar huis in een koeltas. Zorg dat de koelkast op 4 °C staat. Dan blijft de melk 3 dagen goed.

Bewaar je de melk in de vriezer?  
Vries de melk direct in na het kolven. In een vriezer met 3 sterren (\*\*\*) of 4 sterren (\*\*\*\*) blijft de melk 6 maanden goed.

Scan de QR-code.



## ONTDOOIEN

Haal de melk uit de vriezer en ontdooi de melk het liefst in de koelkast. Dit heeft wel tijd nodig. Zet de bevroren melk bijvoorbeeld de avond ervoor in de koelkast. Heb je het snel nodig, houd de melk dan onder stromend lauwarm water. Gebruik ontdooide melk binnen 24 uur.

## HANDIGE WEBSITES

- [www.jongjgz.nl/opgroei-info](http://www.jongjgz.nl/opgroei-info)
- [www.voedingscentrum.nl/hulpbijborstvoeding](http://www.voedingscentrum.nl/hulpbijborstvoeding)
- [www.borstvoeding.com/artikelen/kindjeaanborst/inhoud/invloed/](http://www.borstvoeding.com/artikelen/kindjeaanborst/inhoud/invloed/)
- [www.voedingscentrum.nl/drinken-kind](http://www.voedingscentrum.nl/drinken-kind)
- [www.lareb.nl/mvm-kennis](http://www.lareb.nl/mvm-kennis)

In de webshop van het Voedingscentrum zijn gratis brochures te downloaden:

- Drinken, wat kun je je kind geven?
- Kinderen in de basisschoollleeftijd. Gezond eten en drinken voor kinderen in de basisschoollleeftijd.