



### **Wat geef ik mijn kind te drinken?**

*Bijdrage van Amanda van der Zee, GGD Gelderland-Zuid*

Voldoende drinken is belangrijk voor je kind. Kinderen vanaf 4 jaar hebben ruim een liter vocht nodig. Vanaf een jaar of 9 kan dat ongeveer 1,5 liter zijn. Dat is net iets minder dan bij volwassenen.

Water is de beste dorstlesser. Sap, diksap, limonade en frisdrank kun je beter niet vaker dan 1 keer per week geven. Wist je dat in een pakje appelsap wel 5 suikerklontjes zitten? En dat bijvoorbeeld een pakje Fristi 4 suikerklontjes bevat?

Leer je kind dus al vroeg water drinken en drink zelf ook water. Zo geef je het gezonde voorbeeld. Om het aantrekkelijker te maken kun je in het water wat schijfjes sinaasappel of citroen doen.

Meer lezen over dit onderwerp? Kijk op [Voedingscentrum.nl](http://Voedingscentrum.nl).

### **Groei!**

In onze nieuwsbrief Groei! vind je betrouwbare informatie over de ontwikkeling, gezondheid en opvoeding van kinderen: onderwerpen die aansluiten op de leeftijd van je kind. Benieuwd? Meld je aan via onze website:

[www.ggd gelderlandzuid.nl/jeugdenopvoeden/opgroeien-en-opvoeden/nieuwsbrief-groei/](http://www.ggd gelderlandzuid.nl/jeugdenopvoeden/opgroeien-en-opvoeden/nieuwsbrief-groei/).

Misschien heb je meer vragen over bovenstaand onderwerp? Kom gerust bij mij langs. Ik ben er voor allerlei vragen over de groei, ontwikkeling en gezondheid van je kind. Bijvoorbeeld over bedplassen, gezonde voeding of advies over de sociaal-emotionele ontwikkeling van je kind. Ik ben wisselend op school aanwezig. De intern begeleider op school, Marjan van Dugteren, weet precies wanneer ik aanwezig ben. Bellen of mailen voor een afspraak kan ook.

Telefoon: 06- 53 29 73 92

E-mail: [avanderzee@gdgd gelderlandzuid.nl](mailto:avanderzee@gdgd gelderlandzuid.nl)

[www.ggd gelderlandzuid.nl](http://www.ggd gelderlandzuid.nl)

 [JeugdgezondheidszorgGGDGelderlandZuid](#)