

# Tipsheet: Water drinken.



## Wat is Lekker Fit! Water drinken?

Kinderen drinken standaard water of ongezoete thee (naast eventueel zuivel).



**Lekker gezond eten en drinken houdt kinderen fit.**

### Waarom is water drinken belangrijk?

Het lichaam bestaat voor een groot deel uit water. Door o.a. te zweten en te plassen verliezen we de hele dag door vocht. Belangrijk dus om regelmatig water te drinken om het lichaam goed te laten functioneren en kinderen te laten groeien. Ook zorgt water voor het vervoer van belangrijke stoffen en het uitplassen van afvalstoffen. Als kinderen genoeg drinken dan blijven ze fitter en kunnen ze beter ontwikkelen en spelen. In water zit geen suiker. Dus naast dat het goed is voor je lijf, is het óók goed voor je tanden. Vanaf 6 maanden mag een baby naast borst- of flesvoeding ook water of lauwe thee zonder suiker gaan proberen. Rond één jaar heeft het kind 300 ml zuivel nodig en nog zo'n 600 ml (4 bekertjes) water of thee. Kinderen van 1 tot 13 jaar hebben ongeveer 1 tot 1,5 liter water per dag nodig.



[www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)



Gemeente  
Rotterdam

## Hoe dan?

Op een Lekker Fit!-locatie drinken de kinderen standaard (naast eventueel zuivel) water of ongezoete thee. Door jonge kinderen gelijk water te leren drinken wordt het een gewoonte, waar ze hun hele leven plezier van hebben. Kinderen leren van volwassenen en doen ze graag na. Drink dus zelf ook water of thee zonder suiker en geef zo het goede voorbeeld.



## Tips

- Vanaf 6 maanden geef je de baby's naast borst- en flesvoeding ook water. Start met een paar slokjes. Probeer het eventueel eerst met een lepeltje. Blijf het aanbieden, ze moeten nog goed leren slikken.
- Leer kinderen tussen de 6 en 8 maanden water drinken uit een gewone beker. Dat is goed voor de mondspieren. En dat is weer goed voor de spraakontwikkeling.
- Maak water drinken leuk. Versier bekers of kannen waaruit je water serveert.
- Kinderen die zelf water mogen pakken, drinken vaak makkelijker water. Zorg dat de kinderen bij de kraan kunnen en zet een tapkan neer. Een tapkan met water kan ook makkelijk mee naar buiten.
- Drink bij fruit eten altijd water. Zo proeven ze de zoete smaken van het fruit beter.
- Doe af en toe slierten komkommer, munt, aardbei, citroen of andere lekkere vruchten, kruiden of groente in het water. Zo krijgt het water steeds een andere smaak. Pluk samen met de kinderen groente of kruiden uit de moestuin. Het ziet er ook gezellig uit.
- Doe een waterproeverij met de kinderen. Welke smaak vinden ze lekker in het water? Kunnen ze proeven wat er in zit?
- Houd een gezellig theefeestje met de kinderen. Gebruik hierbij speelgoed dat erbij past of leuk theeservies.

## Ouderbetrokkenheid

- Zet een watertap neer in de centrale hal op je locatie.

- Zet leuke kannen met water met verschillende smaakjes neer als je iets organiseert voor ouders. Geef ze ideeën mee voor thuis om een smaakje aan water toe te voegen.
- Deel lekkere waterrecepten met ouders via het ouderportaal en/of deel foto's van de kinderen die water drinken op social media.
- Doe mee met de Nationale Kraanwaterdag. Meld je kinderopvanglocatie hiervoor aan en betrek ouders erbij. Meer informatie vind je op [www.kraanwaterdag.nl](http://www.kraanwaterdag.nl).

## Tips voor ouders

- Als het buiten erg warm is kun je naast de flesvoeding een paar lepeltjes water geven aan je baby. Bij borstvoeding is dat niet nodig. Dat past zichzelf aan en wordt dan wat wateriger. Wel kun je je baby wat vaker aanleggen.
- Je kunt aan het aantal plasluiers zien of je kind genoeg vocht heeft binnengekregen. Per 24 uur moeten dat er ongeveer 4 zijn. Dat hoeven geen volle luiers te zijn, een beetje is ook genoeg.
- Maak voor jezelf en je gezin regels over drinken. Geef je kind naast zuivel bijvoorbeeld standaard water of thee zonder suiker en kies bijvoorbeeld voor munt of komkommer in het water.
- Leer je kind al gelijk dat water drinken gewoon is. Jong geleerd is oud gedaan. Is je kind al gewend aan de zoete smaak van andere drankjes? Leng het dan aan met water of zuivel en bouw de zoete drank langzaam af.
- In water zit geen suiker en kun je dus altijd geven. Het is ook gezond voor de tanden van je kind.
- Water is de beste dorstlesser en gratis! Ga je op pad? Neem een bidon of flesje mee. Er zijn veel watertappunten om hem weer te vullen.
- De kraanwaterkwaliteit van Nederland staat in de top van de wereld. Het wordt goed gezuiverd voordat het uit de kraan stroomt. Ook zitten er belangrijke mineralen in die we goed kunnen gebruiken.

## Meer informatie.

- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
water, leer je baby water drinken
- [www.kraanwaterdag.nl](http://www.kraanwaterdag.nl)

## Colofon.

Gemeente Rotterdam, Lekker Fit!  
Mei 2023

De informatie in deze tipsheet is gebaseerd op info van:

- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)