

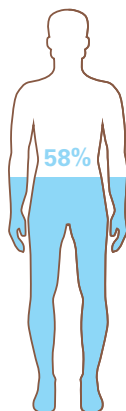
Voldoende drinken

Aandacht voor voldoende drinken

Het is belangrijk om voldoende te drinken, want ons lichaam bestaat voor meer dan de helft uit water. Als we niet genoeg drinken, kan ons lijf niet goed zijn werk doen.

Water voor normaal functioneren van het lichaam

Water heeft verschillende functies. Het is nodig om de normale cognitieve en fysieke functies van ons lichaam te ondersteunen. Ook helpt het bij de regulatie van de lichaamstemperatuur.



Ons lichaam bestaat voor meer dan de helft uit water

Deze informatie is ontwikkeld op initiatief van:



Nestlé Nederland,
Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen

Good Food, Good Life

Voldoende drinken

Hoeveel moet je drinken?

Een volwassene moet gemiddeld 1,5 tot 2 liter drinken per dag.

Soms moet je meer drinken, bijvoorbeeld bij:

- warm weer of een warme omgeving (warme huiskamer)
- lichamelijke inspanning
- zwangerschap
- het geven van borstvoeding

Volwassene

8-10 glazen/mokken van 200 ml, afwisselend water, koffie of thee zonder suiker.



Kind

8-10 glazen/mokken van 150 ml, afwisselend water of thee zonder suiker.

Water, koffie of thee

Water is essentieel voor ons lichaam en daarom de belangrijkste dorstlesser. Koffie en thee zonder melk en suiker kunnen ook een waardevolle bijdrage leveren aan de hoeveelheid vocht die we dagelijks nodig hebben. Koffie en thee zonder melk en suiker bevatten een verwaarloosbare hoeveelheid calorieën. Koffie is niet geschikt voor kinderen.

Drink voldoende en drink tijdig

Drink regelmatig en verspreid over de dag. Zorg dat je geen dorst krijgt, want dorst is een signaal dat er al een tekort is.

Tips:

- Start de dag met een glas water.
- Drink regelmatig en verspreid over de dag een glas water.
- Kies een groot glas, dan drink je vanzelf meer.
- Voeg wat rood fruit, een schijfje citroen of komkommer toe voor een verrassende smaak van het water.
- Varieer. Wissel water zo nu en dan af met koffie en thee zonder melk en suiker.