



Nieuwsbrief Gezonde School

Bs. Patricius Juni 2016



Tips voor drinken op school

Wist je dat in pakjes sap heel veel suiker zit? Wel 7 suikerklontjes. Ook in frisdrank, diksap of aanmaaklimonade zit veel suiker. Daarom zijn al die drankjes niet zo geschikt om mee te geven naar school. Wat dan wel?

- Een (herbruikbaar) flesje water is het makkelijkste en gezondste om mee te geven. Zeker als je kind op school deze bij kan vullen bij een kraan. Was het flesje wel elke dag af.
Tip: Geef een leuk flesje, mooie drinkbeker of bidon mee. En maak het water hip met bijvoorbeeld een blaadje munt of een plakje sinaasappel, citroen of limoen erin.
- Ook een thermosbeker thee (zonder suiker) is lekker. Let op dat het niet te heet is.
- En een pakje of beker melk is geschikt. Je kunt voorkomen dat de melk lauw wordt door koude melk in een thermosfles te doen. Ook een koeltasje kan uitkomst bieden.



In de categorie dranken heb je veel keus. Maar de basis is simpel: water is de beste dorstlessers. 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.

Water en thee zonder suiker zijn de perfecte dorstlessers. 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. In light frisdrank zit geen suiker, maar het zuur in (light) frisdrank kan wel het tandglazuur aantasten. Geef het goede voorbeeld en drink zelf ook water als standaard dorstlessers.

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.

Pimp je water

