



Beste ouders,

De school van uw kind(eren) heeft beslist deel te nemen aan een project dat kinderen wil aanmoedigen om meer water te drinken, op initiatief van Spa en in samenwerking met GoodPlanet Belgium.

## Water is essentieel in het lichaam.

Voldoende water drinken helpt om zich beter te concentreren en kan ook symptomen als hoofdpijn, prikkelbaarheid en hyperactiviteit voorkomen.

Op de achterkant van deze brief ontdekt u alle voordelen van een goede hydratatie voor uw kinderen, alsook enkele tips om van hen wijze waterdrinkers te maken.

Volgens de recentste aanbevelingen\*, moeten kinderen tussen 4 en 8 jaar minimum 1,3 liter water per dag drinken. Jullie rol als ouders is essentieel om de kinderen te motiveren!

Dank bij voorbaat voor uw medewerking.

Met vriendelijke groeten,  
Het Spa team

\*Aanbevolen hoeveelheid vochtopname via dranken door het European Food Safety Authority, gebaseerd op een verdeling van 80% vochtopname via dranken en 20% via voeding.



## WELKE VOORDELEN HEEFT WATER DRINKEN VOOR U EN UW KIND?



- **Mooie tanden:** Gesuikerde dranken bevatten te veel suikers en sommige zijn ook te zuur. Dit beschadigt in hoge mate het tandglazuur en veroorzaakt cariës. Minder gesuikerde dranken = minder afspraken bij de tandarts!
- **Een betere gezondheid:** Gesuikerde dranken bevatten veel calorieën. Een teveel aan calorieën op lange termijn veroorzaakt problemen verbonden aan overgewicht.
- **Uw kind is rustiger en aandachtiger:** Studies hebben aangetoond dat een goede vochtinname helpt om het concentratiepeil te behouden.
- **Meer centen in je portemonnee:** In vergelijking met andere dranken blijft water het goedkoopste.
- **Minder schoonmaak!** Eindelijk gedaan met de sapjes die exploderen in de boekentas...

**Dus, laten we vanaf nu samen meer water drinken, ook met de familie!**

## ENKELE TIPS OM JE KINDEREN TE HELPEN ZICH BETER TE HYDRATEREN<sup>1</sup>:

- Verminder geleidelijk aan de hoeveelheid siroop in je water.
- Bied vaker water aan.
- Wees een goed voorbeeld en drink water in de aanwezigheid van je kind.
- Plaats systematisch water op tafel.
- Met de auto, te voet..., breng steeds water met je mee.
- Als je kind geen gemakkelijke toegang heeft tot een drinkfonteinje, stop een drinkbus of een klein flesje water in zijn/haar boekentas.



<sup>1</sup> Advies van Kind en Gezin.