

Ik drink water

&
word
voetballer
later!



**DRINK
WATER**

JOGG

**DRINK
WATER**

*JOGG

& kleur de bekers in!

Met deze DrinkWaterkaart stimuleert u uw kind om water te drinken. Hang de kaart op in huis. Bij ieder gedronken glas water kleurt uw kind een beker in op de kleurplaat hiernaast.

Praktische tips

Stel haalbare doelen.

Houd rekening met de leeftijd van uw kind(eren) en hoeveel water het al drinkt. Voor een kind dat altijd zoet drinkt, is één glas water per dag misschien al knap.

Spreek een beloning af.

Spreek vooraf met uw kind(eren) af bij hoeveel (ingekleurde) glazen water per dag of week het een beloning krijgt. Kies als beloning voor een leuke activiteit, zoals naar de speeltuin gaan, een spelletje doen of een (extra) verhaaltje voorlezen.

Geef het goede voorbeeld.

Drink zelf ook water.

Maak water drinken leuk.

Dat kan bijvoorbeeld door gekleurde rietjes in de beker te doen.

Maak water drinken gemakkelijk.

Neem buitenshuis, bijvoorbeeld naar de speeltuin, een flesje of afgesloten beker water mee voor uw kind.



gemeente Zaanstad

Wist u dat:

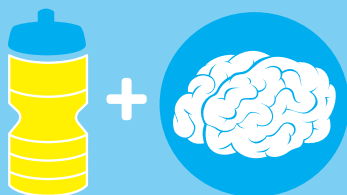


Peuters zijn al binnen **2 weken** helemaal gewend aan water drinken.



In een glas appelsap zitten **4 suikerklontjes.**

Een kind dat water drinkt in plaats van gezoute dranken, **weegt na een jaar 1,5 kilo minder** dan een kind dat wel gezoute dranken drinkt.



Water drinken is **goed voor de hersenen** en verbetert de concentratie (op school).



Thee zonder suiker is ook een **goede vervanger** voor gezoute dranken en vruchtensap.

Meer advies?

Wilt u advies over gezonde voeding, overgewicht en water drinken?

Neem dan contact op met het Centrum Jong bij jou in de buurt.

Algemeen telefoonnummer:

075-6518340

www.centrumjong.nl

Informatie over JOGG-Zaanstad?

Zaanstad wil een gezonde jeugd.

Jongeren Op Gezond Gewicht, JOGG, werkt toe naar een gezonde omgeving voor jongeren (0-19 jaar) in Zaanstad, door meer aandacht te geven aan gezonde voeding en beweging op school, betere sport- en speelfaciliteiten en voorlichting aan ouders.

www.joggzaanstad.nl

info@joggzaanstad.nl