

Stap 5: Water, overal en altijd

[Lees voor](#)

Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam. Ons lichaam bestaat voor 50 tot 70 % uit vocht. Omdat we vocht verliezen, is het noodzakelijk om dagelijks vocht op te nemen. We hebben elke dag dat 1,5 liter vocht nodig uit dranken van de watergroep (water, koffie, thee), waarvan minstens 1 liter water. Helaas drinkt nog niet de helft van de Vlamingen dagelijks minstens 1 liter water. Bij kinderen tussen 6 en 14 jaar haalt slechts een vierde deze aanbeveling.

Een vierde van de Vlamingen drinkt dagelijks gesuikerde frisdrank. Gesuikerde dranken behoren omwille van hun hoog suikergehalte echter niet tot de watergroep, maar wel tot de restgroep van de actieve voedingsdriehoek. Tracht de inname van deze dranken te beperken.

Hoe begin je er aan?

- Ga je op stap? Neem altijd een flesje water mee. Het is belangrijk om regelmatig te drinken.
- Een etentje bij je thuis. Water is basis. Zet telkens een fles water op tafel. Wees maar zeker dat er van gedronken zal worden.
- De spreuk 'water is voor de pui' klopt niet. Je hoeft je waterdrinkende medemens niet te vergelijken met een amfibie. J
- Zet je water goed in je gezichtsveld. Je zal gegarandeerd meer drinken.
- Schenk suikerhoudende dranken in een klein glas en water in een groot glas. Op het einde van de dag zal je merkbaar minder frisdrank gedronken hebben.
- Water drinken is zo gemakkelijk. Je hoeft er niet voor naar de winkel, het komt gewoon uit je kraan!

Interessante links:

- [Interactieve vochttest](#) voor kinderen en jongeren.
- [Algemene vochttest](#)
- Artikel '[welke dranken zijn de gezondste keuze](#)'?
- Fiche '[Altijd water!](#)'