

---

## **TIPS VOOR HET BESPREKEN VAN WATER (voor professionals in onderwijs, zorg, sport)**

---

- 💧 Moeders willen het beste voor hun kind en een lieve moeder zijn. Overtuig moeders van het feit dat water drinken het beste is voor hun kind en zij juist door dit te geven een lieve moeder zijn.
- 💧 Er bestaan veel misvattingen over water binnen niet-Nederlandse culturen. Breng deze groepen niet enkel op de hoogte van het belang van water, maar help ook deze misvattingen te ontkrachten.  
Voorbeelden van misvattingen:
  - Het water in Nederland is niet zuiver
  - Het water komt vanuit de wc uiteindelijk weer terug in de kraan
  - Door het drinken van kraanwater kan je kanker krijgen, vanwege de loden pijpen
- 💧 Gemak speelt een rol in de keuze voor sappen en frisdrank. Benadruk het gemak van water drinken, bijvoorbeeld:
  - Een flesje water kan je makkelijk vullen bij de kraan
  - Je hoeft geen boodschappen te doen om het te kunnen drinken
  - Water geeft geen vlekken bij morsen
  - Water is overal verkrijgbaar uit de kraan
- 💧 Moeders zijn bang dat hun kindje onvoldoende voedingsstoffen binnen krijgt door enkel water te drinken. Leg uit dat de voedingsstoffen uit voeding gehaald moeten worden en niet uit drinken.
- 💧 Moeders willen hun kindje geen water geven wanneer het al gewend is aan zoete dranken. Benadruk hoe snel kinderen aan water wennen (binnen twee weken!) en zij vanzelf gaan drinken wanneer ze dorst.
- 💧 Moeders willen toch graag wat variatie in drinken aan hun kinderen aanbieden, omdat dit 'gezelliger' is. Geef tips om water gezelliger te maken, zoals leuke rietjes, bekertjes, etc.



Hoeveel suikers zitten er in frisdranken en sappen?

## SUIKERS IN FRISDRANK



Hoe kun je water leuk maken?



[www.joggzaanstad.nl](http://www.joggzaanstad.nl)