**Met plezier water drinken**

**Kinderen kunnen het beste water drinken. Daarom geven wij water en lichte thee zonder suiker. Water drinken is prima aan te leren. En starten we er vroeg mee, dan voorkomen we dat je kind steeds om een zoete drank vraagt.**

Water bevat geen calorieën en heeft een neutrale smaak. In frisdrank en in sap zit veel suiker. Wel 4 suikerklontjes per beker. Ook limonadesiroop en diksap zijn erg zoet. In light frisdranken zit geen suiker, maar zorgt er alsnog voor dat je kind went aan een zoete smaak.

#### 4 tips voor water drinken

Het drinken van water is prima aan te leren. Maar hoe zorg je er nu voor dat je kind met plezier water drinkt? Wij hebben 4 tips voor jullie!

* Als je kind gewend is aan zoete drankjes, laat hem of haar dan langzaam wennen aan een minder zoete smaak. Verdun het sapje of de siroop met steeds meer water.
* Maak het water bijzonder. Schenk het in een mooie beker en versier het met een leuk rietje of fleurig parasolletje. Een schijfje sinaasappel of komkommer geeft er een vrolijk tintje aan.
* Geef een kopje lichte thee met een smaakje. Je kunt het extra leuk maken door het te schenken uit een mooie pot of er een theefeestje van te maken.
* En tot slot: geef het rustig wat tijd en blijf proberen. Het kan even duren voordat je kind aan het water gewend is.

Bron: Voedingscentrum