



Wie dorst heeft, moet drinken. Sterker nog: wie gezond wil leven, moet zijn dorst te snel af zijn. Toch drinken kinderen over het algemeen te weinig. Bij warm weer lopen ze sneller het gevaar om uit te drogen. Tijdens de zomermaanden verdienen gezonde dranken dus extra aandacht in de opvang.

Gezonde drankjes voor

Hoeveel vocht baby's dagelijks nodig hebben, hangt af van hun lichaamsgewicht. Deze tabel geeft je een idee:

baby's tijdens de eerste levensmaanden	150 tot 180 ml/kg
baby's van 6 tot 12 maanden	120 tot 140 ml/kg

Voor grotere kinderen en volwassenen liggen de verhoudingen anders:

kinderen tussen 1 en 3 jaar	0,5 tot 1 l per dag
kinderen tussen 3 en 12 jaar	1,5 l per dag
volwassenen	1,5 l per dag

Leiding of fles?

Zonder water kunnen we niet langer dan twee à drie dagen overleven. Het is dus van levensbelang. Bovendien is het de beste dorstlesser voor groot en klein. Voor kinderen tot de leeftijd van 1 jaar gebruik je in de opvang water uit flessen. Voor grotere kinderen heb je de keuze tussen flessenwater en leidingwater. Het is erg belangrijk om koud leidingwater te gebruiken. Kook het water niet voor je het aan een kind te drinken geeft en voeg nooit ontsmettingsmiddelen toe. Als je voor flessenwater kiest, geef je kinderen het beste niet-koolzuurhoudend water. Onthoud

dat van nature weinig kinderen water lekker vinden. Je moet hen van jongs af aan laten kennismaken met de specifieke smaak ervan.

Baby's, peuters & kleuters

Tijdens de eerste zes maanden van hun leven hebben baby's alleen melkvoeding nodig. Dat geldt ook bij warm weer. Om uitdroging te voorkomen, is het noodzakelijk dat je extra fles- of borstvoeding geeft. Voor de bereiding van flesvoeding gebruik je flessenwater met de beschermde vermelding: geschikt voor de bereiding van babyvoeding. Gebruik voor flesvoeding

sowieso nooit leidingwater, ook al is de baby ouder dan 1 jaar.

Baby's die ouder zijn dan zes maanden hebben bovendien extra vocht nodig tussen de maaltijden. Dit is bij voorkeur mineraalarm water zonder koolzuurgas. Ze mogen ook babythee drinken, maar dan zonder suiker of honing. Vers ongezoet fruitsap of kant-en-klaar babyfruitsap zijn goede dorstlessers. Ook vers groentesap of bouillon zijn gezonde dranken voor de allerkleinsten.

Geef dit extra vocht nooit via een zuigfles. Leer kinderen rond de leeftijd van zes à acht maanden uit een open drinkbeker drinken. Vermijd

Enkele recepten

Je kunt ook zelf gezonde dranken maken met peuters, kleuters en grotere kinderen. Zo heb je er meteen een leuke opvangactiviteit bij!

Voor baby's vanaf 12 maanden

Tomatenmilkshake

Ingrediënten voor twee porties:

- ½ liter volle melk
- 2 tomaten
- een handvol peterselie
- enkele takjes selderij

Bereiding:

Was de tomaten, dompel ze even in kokend water en pel ze. Verwijder de pitjes en snij ze in stukjes. Was de peterselie. Doe de tomaten en de

peterselie samen met ½ l gekoelde melk in een grote beker. Mix het geheel en verdeel de milkshake over de drinkbekers. Versier elk met elke beker met een takje selderij?

Voor peuters en kleuters

Kabouterdrank

Ingrediënten voor twee porties:

- 250 ml koude volle melk
- 100 ml frambozenyoghurt zonder suiker
- 1 kopje verse of bevroren frambozen

Bereiding:

Hou enkele frambozen apart. Doe de melk, de yoghurt en de rest van de frambozen in een mengbeker en mix alles 1 minuut. Schenk de drank in

twee grote glazen. Doe enkele framboosjes in het drankje.

Voor grotere kinderen

Appel-meloencocktail

Ingrediënten voor één portie:

- 5 cl vers sap van meloenen
- 15 cl appelsap
- een scheutje aardbeisiroop
- enkele stukjes vers fruit

Bereiding:

Schil de meloen, verwijder de pitten en mix het vruchtvlees. Giet 5 cl meloen-sap in een mengbeker. Doe er 15 cl gekoeld appelsap bij. Geef het geheel een mooi kleurtje door een scheutje aardbeisiroop toe te voegen. Versier het glas met enkele stukjes vers fruit.

Je vindt de recepten van de Tomatenmilkshake en de Kabouterdrank (en heel wat andere drankjes) in *Wat eten we vandaag?*

Tips en recepten voor gezonde voeding baby- en peutervoeding, een uitgave van Kind en Gezin, 2006.

Verder vind je tal van recepten voor kindercocktails op het wereldwijde web!

klein en groot

gesuikerde dranken zoals suikerwater, siropen of frisdranken. Geef baby's geen cafeïnehoudende dranken zoals gewone thee, koffie of cola en alcoholische dranken.

Ook voor peuters, kleuters en grotere kinderen staat water met stip op nummer één als dorstlesser. Daarnaast kun je kiezen voor kruiden-thee, soep, bouillon en vers fruit- of groentesap. Voorverpakte frisdranken en fruitsap zijn niet zo gezond. Geef ze in de opvang enkel bij speciale gelegenheden en gebruik zeker geen licht-frisdranken. Kunstmatige zoetstoffen zijn niet geschikt voor kinderen.

Melk en melkproducten

Tijdens het eerste levensjaar mag je kinderen geen gewone melkproducten geven. De samenstelling ervan is niet aangepast aan de behoefte

van deze leeftijdsgroep. Voor peuters en kleuters verdient zuivel een plaatsje in de opvang. Geef de voorkeur aan ongezoete varianten in plaats van de kant-en-klare yoghurt drankjes. Hou ook rekening met de hoeveelheden. Te veel melk, chocolademelk of yoghurt drank drinken is niet goed. Hierdoor hebben kinderen misschien geen zin in ander eten en krijgen ze te weinig belangrijke voedingsstoffen binnen.

Zo krijg je meer water in de opvang...

- Zet altijd een kan water op tafel bij de maaltijden, zodat kinderen hiermee vertrouwd raken. Let erop dat de kinderen niet teveel drinken tijdens het eten, dit kan de eetlust remmen. Laat hen vooral drinken na het eten.
- Als kinderen spontaan zeggen dat ze dorst hebben, bied dan water aan. Moedig kinde-

ren actief aan om tussendoor geregeld een beetje water te drinken.

- Geef kinderen ouder dan 1 jaar een persoonlijke waterbeker, die altijd binnen handbereik staat.
- Plaats een waterfontein in de opvang. Dit kan een vaste fontein zijn, aangesloten op het leidingwaternet, of een fontein met mineraalwater in tonnetjes dat je er bovenop plaatst. In heel wat initiatieven voor buitenschoolse opvang vind je dit systeem terug. Maar ook voor kinderdagverblijven komt het van pas.
- Zorg voor regelmatig en grondig onderhoud volgens de richtlijnen van de leverancier. Je kunt een waterfontein haast overal plaatsen, behalve in de toiletruimte. Goede afspraken voorkomen oeverloos geklieder.