

Jong van start met een beker

Water

Lauwe (vruchten)thee zonder suiker

Water met een beetje vruchtensap

Water met een beetje
groentesap



Jong van start met een beker

Laat je kindje vanaf 8 maanden zoveel mogelijk uit een gewone beker drinken. Dat is beter voor de ontwikkeling van de mondspieren. Je kindje leert zo op een andere manier slikken. De kaken ontwikkelen zich daardoor op een juiste manier en kinderen gebruiken er andere en vooral meer mondspieren voor. Dat is heel belangrijk voor het leren praten. Door het drinken uit een beker wordt ook de neusademhaling beter. Dat kan verkoudheid en oorontsteking voorkomen. Bovendien is drinken uit een beker beter voor je gebit.

Tips

- Houd het bekertje met water eerst samen vast.
- Laat je kindje bijvoorbeeld in bad oefenen.
- Het helpt ook om eerst te oefenen met iets dikkere vloeistof, zoals yoghurt.
- Je kind krijgt nog borstvoeding of flesvoeding, maar mag nu ook 1 of 2 bekertjes water of thee (zonder suiker) per dag.
Als je kind meer wil drinken, is het ook goed.

Wat geef je te drinken?

In dranken is er zóveel keus. Maar de basis is simpel: water is de beste dorstlessen. Sap, diksap, limonade en frisdrank kun je beter niet geven.

Vragen of opmerkingen?

Mail naar gb@ggdzw.nl of kijk op www.voedingscentrum.nl



Kijk voor meer informatie in de Groeigids

jongeren op
gezond gewicht

GGD
Zaanstreek-Waterland