



Water

Lauwe (vruchten)thee zonder suiker

Water met een beetje groentesap

Jon van start met een beker

Jong Van start met een beker

Laat je kindje vanaf 6 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. En het 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 gezond voor je tanden en het lichaam van je kindje.

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?

Water is de beste dorstlesser! Sap, limonade en diksap kun je het beste zo min mogelijk geven, anders went je kind aan de zoete smaak. Zoete dranken zijn erg ongezond voor lijf en tanden, omdat ze vloeibare suikers bevatten.

Vragen of opmerkingen?

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

Kijk voor MEER informatie in de GROEigids

september 2021



gezonde jeugd
gezonde toekomst



Zaanstreek-Waterland