Fantaziehuis
meer dan kinderopvang

## Een gezonde dorstlesser voor mijn kind

In dranken is er zóveel keus. Maar de basis is simpel: water is de beste dorstlesser. Sap, diksap, limonade en frisdrank is minder gezond. Uit onderzoek blijkt dat hoe vaker kinderen gezonde voeding krijgen, hoe natuurlijker het voor ze wordt om later gezonde keuzes te maken. Dat is belangrijk om de kans op overgewicht en ziekten te verkleinen.

### Suiker in frisdrank & sap

In frisdrank en sap zit veel suiker. Gemiddeld wel 4 suikerklontjes per glas. Ook limonadesiroop en diksap zijn erg zoet. In light-frisdrank zit geen suiker. Het bevat vaak wel kunstmatige zoetstoffen. Dat zorgt er voor dat je kind alsnog went aan een zoete smaak. Bovendien tast het zuur in (light) frisdrank het tandglazuur aan.

Wil je weten hoeveel suikerklontjes er in de verschillende limonadesiropen, vruchtensappen, fruitzuivel en frisdranken zitten? Onderstaande afbeeldingen geven het precies aan. Het is veel vaker meer dan je zou denken, dus interessant om samen met je kind bij stil te staan.

Vruchtendranken

Vruchtendranken met zuivel

Zuiveldranken

Frisdranken