Voedingsles 6

Vocht

Bronnen van vocht

Je krijgt vocht binnen via:

Drinken
Bij voorkeur 1,5 – 2 liter

Eten
Ongeveer 900 milliliter

Oxidatiewater
Er komt ongeveer 350 milliliter vocht vrij in je lichaam als eiwit, vetten, en kohlhydraten. Dit vocht wordt oxidatiewater genoemd.

Verlies van vocht

Je verliest vocht via:

Urine
Ongeveer 1.400 milliliter

Uitademing
Ongeveer 500 milliliter

Ontlasting
Ongeveer 100 milliliter

Zweten
Ongeveer 500 milliliter

Hoeveel suiker zit er in zoete drankjes?

Fris- en vruchtendranken

Zuivel(alternatieven)

Water, thee en melk zijn de beste keuzes voor kinderen.
Meer tips? Kijk op **www.voedingscentrum.nl/pakjesdrinken**

Op basis van etiketinformatie november 2025