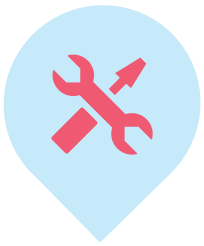
Vocht

Je lichaam heeft naast voeding ook vocht nodig. Vocht zorgt ervoor dat de voedingsstoffen goed verdeeld worden over je lichaam. Je lichaam gebruikt vocht ook om je temperatuur te regelen. Het meeste vocht krijg je binnen door te drinken. Hoeveel moet je drinken om gezond te blijven? En wat kan je het beste drinken?

Na vandaag weet je meer over vocht

Je weet
waarom vocht belangrijk is.

Je begrijpt
hoeveel vocht je lichaam nodig heeft en gebruikt.



Je kan
bijhouden of je genoeg drinkt op een dag.

Waarom is drinken nodig?

Je lichaam bestaat voor meer dan de helft uit vocht. Door de dag heen verlies je vocht. Bijvoorbeeld door te plassen of poepen. Je verliest ook vocht als je zweet, en zelfs als je ademt. Elke dag verlies je op die manier ongeveer 2,5 liter vocht. Door te drinken, vul je dat vocht weer aan. Hoeveel je moet drinken, hangt onder andere af van je lengte, gewicht, leeftijd en wat je eet.

Kies wat je drinkt

In veel drinken dat je koopt, zit veel suiker. Genoeg drinken is belangrijk, maar het is niet gezond om de hele dag frisdrank te drinken. Natuurlijk mag je soms iets lekkers drinken, maar drink niet meer dan 2 glazen per dag daarvan. Gebruik het overzicht hieronder om de gezondere keuze te maken.

De gezonde keuze

Gezonde keuze

- Water
- Water met een smaakje (alleen als het natuurlijk is!)
- Water met prik
- Thee zonder suiker
- Koffie zonder suiker

Tweede keuze

(maximaal 2 glazen per dag)

- Suikervrije ranja
- Suikervrije dranken
- Light-dranken
- Crystal Clear
- Rivella

Opdracht

Hoeveel drink je?

Probeer deze week eens bij te houden wat je drinkt op een dag, en hoeveel. Zou dat meer of juist minder kunnen zijn? Gebruik de maatbeker die je van je voedingscoach hebt gekregen.

	Wat drink je?	*Hoeveel ml is het?*
Ontbijt		
Lunch		
Avond		
Tussendoor		

Notities

Voor de volgende keer

Neem voor de volgende les je ingevulde opdracht en een product uit je keukenkastje mee.