

Drink wijzer

De kleur van de blokjes hebben de volgende betekenis:

voor-
keur

midden-
weg

uitzon-
dering

Kies bewust: 1 suikerklontje = 4 gram suiker = 20 kcal
Voorbeelden zijn per 200 ml



Water

Klontjes: 0
 Suikers: 0 gram
 kcal: 0



Thee zonder suiker

Klontjes: 0
 Suikers: 0 gram
 kcal: 0



Slimpie siroop/ pakje

Klontjes: 0
 Suikers: 0,1 gram
 kcal: 0



Cola/ Pepsi light en zero

Klontjes: 0
 Suikers: 0 gram
 kcal: 0



Sisi fruitwater

Klontjes: 0
 Suikers: 0 gram
 kcal: 1,8



Raak siroop Zero sugar

Klontjes: 0
 Suikers: 0 gram
 kcal: 2



Crystal Clear

Klontjes: 0
 Suikers: 0,2 gram
 kcal: 2



Wicky zero

Klontjes: 0,25
 Suikers: 1 gram
 kcal: 6



Fanta/ 7up/ Sprite light en zero

Klontjes: 0,5
 Suikers: 1,4 gram
 kcal: 7



Cool Bear siroop

Klontjes: 0,5
 Suikers: 1,4 gram
 kcal: 7



Rivella

Klontjes: 0,5
 Suikers: 2 gram
 kcal: 10



Spa Fruit light

Klontjes: 0,5
 Suikers: 2,4 gram
 kcal: 10



Dubbelfriss light

Klontjes: 2
 Suikers: 8 gram
 kcal: 36



Wicky framboos

Klontjes: 2
 Suikers: 9 gram
 kcal: 40



Groentesap/ tomaten-sap

Klontjes: 2
 Suikers: 8 gram
 kcal: 42



Fristy rood fruit geen suiker

Klontjes: 2
 Suikers: 8 gram
 kcal: 62



Optimel

Klontjes: 2
 Suikers: 8 gram
 kcal: 64



Icetea green

Klontjes: 2,25
 Suikers: 9 gram
 kcal: 38



Dubbelfriss

Klontjes: 3,5
 Suikers: 13 gram
 kcal: 54



Raak siroop

Klontjes: 3,5
 Suikers: 13,6 gram
 kcal: 56



Spa Fruit

Klontjes: 3,5
 Suikers: 14 gram
 kcal: 54



Wicky aardbei, appel en sinaasappel

Klontjes: 3,5
 Suikers: 14,4 gram
 kcal: 60



Diksap

Klontjes: 4
 Suikers: 16 gram
 kcal: 62



Fristy rood fruit normal

Klontjes: 4
 Suikers: 16 gram
 kcal: 84



Vifit drink

Klontjes: 4
 Suikers: 16 gram
 kcal: 114



Verse jus d'orange

Klontjes: 4,5
 Suikers: 17 gram
 kcal: 76



Sinaasappelsap pak

Klontjes: 4,5
 Suikers: 17,2 gram
 kcal: 82



Karvan Cevitam

Klontjes: 4,5
 Suikers: 18 gram
 kcal: 75



Capri-sun

Klontjes: 5
 Suikers: 20 gram
 kcal: 82



Appelsap

Klontjes: 5,25
 Suikers: 20,6 gram
 kcal: 90



Cola

Klontjes: 5,5
 Suikers: 21,2 gram
 kcal: 84



Red bull

Klontjes: 5,5
 Suikers: 22 gram
 kcal: 94



Chocomelk halfvol

Klontjes: 6
 Suikers: 23,4 gram
 kcal: 154



Fanta/ 7up/ Icetea

Klontjes: 6
 Suikers: 23,5 gram
 kcal: 86



Chocomelk vol

Klontjes: 6
 Suikers: 23,6 gram
 kcal: 172



AA drink

Klontjes: 7,5
 Suikers: 29 gram
 kcal: 118
1 flesje = 19 klontjes

De hoeveelheid suiker en calorieën (kcal) kunnen per merk en product verschillen. Kijk daarom altijd op het etiket.

* **Bevat theïne:** kinderen onder de 13 jaar wordt geadviseerd om niet meer dan twee kopjes zwarte of groene thee per dag te drinken.

** **Bevat cafeïne:** kinderen onder de 13 jaar wordt het drinken van cafeinerijke producten als koffie, cola en energiedrankjes afgeraden. Jongeren tussen 13 en 18 wordt geadviseerd om het gebruik te beperken tot 1 consumptie per dag (1 blikje/ glas van 250 ml).

Wist je dat...

... **de kleur van je urine** laat zien of je voldoende hebt gedronken? Donkere urine betekent: te weinig vocht.

... voldoende water drinken 30% meer **energie** geeft, een mooie huid stimuleert en hongergevoel tegen gaat?

... kinderen **dagelijks minimaal 1 liter drinkvocht** nodig hebben? Dat zijn 6 grote of 8 kleine glazen. Dit is inclusief melkproducten. Volwassenen hebben minimaal 1,5 liter vocht nodig per dag.



... **kraanwater** een stuk goedkoper is dan flessenwater? 1000 liter kraanwater kost ongeveer 1,50 euro. Daar kun je zo'n 5000 glazen mee vullen. Andersom kun je voor de prijs van één flesje bron- of mineraalwater van 2 euro ongeveer 1500 liter kraanwater drinken.

... kinderen onder 18 jaar geen **alcohol** mogen gebruiken en geen overmatig alcohol mogen gebruiken vanaf 18 jaar? Alcohol is schadelijk voor de hersenen en andere organen. Maar speelt ook rol bij agressie, kans op verslaving en ongelukken in het verkeer.

**Geen 18?
Geen druppel**

... kinderen in Nederland **te weinig water drinken?** Water leren drinken kost soms wat tijd, maar is veel gezonder dan zoete dranken! Maak water aantrekkelijker door een leuk flesje of glaasje te kiezen en er ijsklontjes en een rietje in te doen. Geef er smaak aan door wat schijfjes fruit en takjes verse munt.

... **zoetstof** veel gebruikt wordt als vervanger voor suiker in dranken? Het bevat geen of aanzienlijk minder calorieën. Zoetstoffen mogen alleen worden gebruikt wanneer ze veilig zijn voor de gezondheid. Dit wordt door de Europese Voedselveiligheids Autoriteit (EFSA) vastgesteld. Binnen internet doen allerlei spookverhalen de ronde omdat zoetstof niet uit de natuur komt. Er wordt grondig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de veiligheid. Wanneer je zoetstoffen met mate gebruikt, kan het geen kwaad.

Om te weten hoeveel je van een bepaalde zoetstof mag gebruiken per dag (= aanvaardbare dagelijkse inname of ADI) is er een zoetstoffencheck ontwikkeld.

Doe de check op:

www.zoetstoffen.nl/gezondheid/de-zoetstoffen-check

en kijk voor meer informatie over zoetstoffen op

www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/zoetstoffen

Op het etiket is te zien of een drank zoetstoffen bevat.

...er in frisdrank en zoete dranken suikers en koolzuur zitten die het **glazuur van tanden en kiezen** blijvend aantasten? Tandartsen adviseren om niet meer dan één tot twee keer per dag een glas frisdrank te drinken.



... je kinderen beter geen **energydranken** kunt laten drinken? Het bevat veel suiker, maar ook oppeppende stoffen (zoals cafeïne) die klachten kunnen geven als rusteloosheid, slapeloosheid, hartkloppingen en angst. En van energydranken kun je snel uitdrogen, met name in combinatie met veel beweging en alcohol.



...in **melk en melkproducten** (zoals karnemelk en yoghurt) belangrijke voedingsstoffen zitten, zoals eiwitten, B-vitamines en calcium (kalk)? Kinderen in de groei hebben deze stoffen hard nodig.

Aanbevolen hoeveelheid zuivel per dag:

- 1-8 jaar: 300 ml
- 9-13 jaar: 450 ml
- 14-18 jaar: 450-600 ml
- 19-50 jaar: 300-450 ml
- >51 jaar: 450-600 ml

In melk, melkproducten en vers vruchtensap zit van nature suiker. Dit is andere suiker dan in de suikerpot zit, maar bevat net zoveel calorieën. Meer drinken dan nodig is wordt daarom afgeraden.



	Calorieën	Suikers
Amandelmelk ongezoet	26 kcal	0,2 gram
Alpro Soya drink original	78 kcal	5 gram
Amandelmelk original	48 kcal	6 gram
Kokoswater	40 kcal	7 gram
Fristy rood fruit geen suiker	62 kcal	8 gram
Optimel drink	64 kcal	8 gram
Karnemelk/ magere melk	66 kcal	8 gram
Volle melk	130 kcal	9 gram
Halfvolle melk	96 kcal	10 gram
Chocomel light	112 kcal	10 gram
Koffie melk/suiker (automaat)**	56 kcal	11 gram
Alpro Soya banaan of choco	116 kcal	15 gram
Milk & fruit	88 kcal	16 gram
Chocomelk halfvol	154 kcal	23,4 gram
Chocomelk vol	172 kcal	23,6 gram

Kijk ook voor bewuste tussendoortjes en gezonde traktaties op www.charlotteleest.nl