

‘Willik nie!’ Zo krijg je kinderen zonder dorst aan het drinken

Net als met eten, drinkt het ene kind meer dan de ander. Dat kan en mag, maar voldoende drinken is essentieel voor iedereen en al helemaal voor kinderen. Wat doe je dan als kinderen totaal niet geïnteresseerd zijn in jouw gezonde beker water en hoe zorg je ervoor dat ze toch voldoende vocht binnenkrijgen?



Voldoende drinken is hartstikke belangrijk, dat weten we allemaal. Het slechte nieuws? (Kleine) kinderen weten dit niet. Dus als drinken niet hun favoriete hobby is of ze niet vaak dorst hebben, kan het een uitdaging zijn om ze voldoende vocht binnen te laten krijgen.

Waarom is drinken zo belangrijk?

Een kind (en een volwassene) kan langer zonder eten dan zonder drinken. Het lichaam heeft het nodig om goed te kunnen groeien en functioneren. Kinderen zijn daarnaast meestal veel actiever dan volwassenen, ze hebben meer vocht nodig om hun energie op peil te houden en om bijvoorbeeld lekker te kunnen spelen zonder snel moe te worden. Water helpt ook om hun lichaam op temperatuur te houden, vooral als ze druk bezig zijn of als het warm weer is.

Daarnaast is drinken goed voor de concentratie. Als kinderen te weinig drinken, kunnen ze zich minder goed focussen, wat bijvoorbeeld lastig is op school. Water helpt ook om afvalstoffen af te voeren, wat weer belangrijk is voor een gezonde spijsvertering. Kortom, drinken helpt kinderen om zich goed te voelen, goed te spelen en goed te leren.

Gevolgen op lange termijn

Wanneer een kind op de lange termijn te weinig drinkt, kan dat een behoorlijke impact hebben op zowel het lichaam als de geest. Lichamelijk gezien ontstaat er een soort chronische uitdroging, waarbij het lichaam constant een beetje te weinig vocht heeft. Dit zorgt ervoor dat organen minder goed functioneren en het legt op termijn extra druk op organen zoals de nieren, die juist helpen om het vochtbalans in stand te houden. Ook kan een tekort aan vocht problemen veroorzaken in de spijsvertering, zoals constipatie. Water helpt namelijk om voedsel goed door het lichaam te laten bewegen, en zonder voldoende vocht verloopt dat proces moeizamer.

Daarnaast speelt vocht een belangrijke rol in de groei en algehele ontwikkeling van een kind. Wanneer een kind structureel te weinig drinkt, kan dat uiteindelijk invloed hebben op deze processen, waardoor het lichaam minder optimaal groeit. Bovendien is een

goed gehydrateerd lichaam beter in staat om afvalstoffen af te voeren en kan het zich beter verdedigen tegen ziektes en infecties. Kinderen die niet genoeg drinken, lopen hierdoor op de lange termijn meer risico op allerlei ziektes. Tot slot zijn er ook mentale gevolgen als een kind onvoldoende drinkt. De hersenen hebben veel vocht nodig om goed te kunnen functioneren, en een langdurig tekort aan vocht kan het concentratievermogen en geheugen verminderen. Daarbij kan uitdroging zorgen voor stemmingswisselingen, prikkelbaarheid en vermoeidheid.

13x zo laat je kinderen (meer) drinken

Bij sommige (kleine) kinderen kan het een uitdaging zijn om ze voldoende te laten drinken, vooral als ze er zelf geen interesse in hebben. Zo maak je drinken aantrekkelijker voor ze:

1. **Maak het drinken leuk:** Gebruik een vrolijke beker, rietje, of een beker met een favoriete figuur erop. Voor peuters kan een stoere bidon of een beker met een rietje drinken meteen een stuk leuker maken!
2. **Kleine slokjes aanbieden, maar vaak:** Soms schrikt een grote beker kinderen af. Bied daarom regelmatig kleine slokjes aan, bijvoorbeeld om de 30 minuten. Ook het samen proosten of het moment leuk maken kan hen nieuwsgierig maken naar hun drankje.
3. **Varieer in smaken:** Voeg eens een klein beetje smaak toe, zoals een paar druppels natuurlijke vruchtensap (zonder toegevoegde suikers) in het water. Een schijfje citroen of wat bessen in het water maakt het ook leuk om naar te kijken en geeft een subtiele smaak. Of wat dacht je van muntblaadjes en ijsblokjes met ingevroren fruit? Deze kunnen ook een hit zijn, vooral op warme dagen.
4. **Eetmomenten combineren met drinken:** Tijdens het eten zijn kinderen vaak geneigd om ook iets te drinken. Zet steeds een beker water of melk klaar bij elke maaltijd en moedig ze aan om tussendoor een paar slokjes te nemen.
5. **Geef het goede voorbeeld:** Kinderen imiteren graag. Laat jezelf regelmatig water drinken waar ze bij zijn. Het kan hen stimuleren om hetzelfde te doen. Zeg er speels iets bij als: 'Hmm, dat is lekker verfrissend!'
6. **Experimenteer met temperatuur:** Sommige kinderen vinden koel water lekkerder, anderen juist lauw water. Probeer te ontdekken wat het kind het fijnst vindt en speel hierop in.
7. **Houd het interessant:** Laat ze soms zelf hun beker vasthouden of het flesje schudden. Deze kleine acties maken het drinken voor peuters een interactief moment, wat hun nieuwsgierigheid kan prikkelen.

8. **Kies vochtrijke snacks:** Als het echt moeilijk gaat, kun je ook water binnenkrijgen via voedsel. Denk aan vochtrijke fruitsoorten zoals watermeloen, komkommer, sinaasappel of aardbeien.
9. **Maak het een uitdaging:** Oudere kinderen houden vaak van een beetje competitie. Maak er bijvoorbeeld een spel van om hun fles leeg te drinken voor de lunch, of doe een dagelijkse 'hydratatie-challenge' waarbij ze een streepje zetten voor elke keer dat ze drinken. Aan het eind van de dag kunnen ze dan trots zijn op hun score!
10. **Gebruik een app of timer:** Sommige kinderen reageren goed op herinneringen of apps die hen eraan herinneren om te drinken. Je kunt ook een timer instellen (bijvoorbeeld elk uur) om hen eraan te herinneren dat het tijd is voor een slokje.
11. **Combineer het met beweging:** Laat ze bijvoorbeeld voor elke keer dat ze drinken een korte pauze nemen van wat ze aan het doen zijn. Even opstaan om wat te drinken kan een welverdiende mini-pauze zijn tijdens het voetballen of knutselen.
12. **Leer hen waarom het belangrijk is:** Oudere kinderen begrijpen vaak goed wat de voordelen zijn als je het op hun niveau uitlegt. Bespreek bijvoorbeeld hoe water drinken hen helpt om zich beter te concentreren, om langer te spelen of om hun prestaties bij sport te verbeteren.
13. **Tot slot:** laat je niet verleiden om in plaats van water elke keer limonade te geven, want dan ga je het ene gezondheidsprobleem vervangen door het andere. Je kunt eventueel wel thee of melk aanbieden.

Bron: www.kinderopvangtotaal.nl