

Water

Waarom moeten we water drinken?

Water is een onmisbaar deel van ons lichaam en dus noodzakelijk in een gezonde voeding. Vocht wordt uit drank en voedsel gehaald.

Hoeveel water moet je drinken?

In normale omstandigheden wordt aanbevolen om minstens 1,5 liter water te drinken. Bij sport of zware arbeid zal je meer vocht verliezen en moet je nog meer drinken, bij voorkeur water.

Wat zit in de watergroep?

Dranken die tot de watergroep behoren zijn water, koffie, thee en bouillon. Water geniet de voorkeur maar afwisseling mag.

Wat met andere dranken ?

- Melk is ook een drank maar heeft ook andere voedingsstoffen.
  ⇨ melk hoort bij ‘melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten’
- Vruchtensap levert ook vitamine C en vezels
  ⇨ vruchtensap hoort bij de groep van ‘fruit’
- Groentensap en groentensoep leveren vitaminen en mineralen
  ⇨ Groentensap/soep hoort bij de groep van ‘groenten’
- Frisdranken, alcoholische dranken, energiedranken leveren naast vocht enkel alcohol en/of suiker.
  ⇨ frisdranken, energiedranken en alcohol horen bij ‘restgroep’

Budget

Gezond, goedkoop en lekker is het water dat uit de kraan stroomt.