



PERIODE	PERIODE 4	
TOPSPORTER	DOEL: BEWUST ETEN EN GEZONDE KEUZES MAKEN	
THEMA		DRANKEN 

### DRINK JIJ ELKE DAG 1-1,5L?

Dagelijks zou je 1-1,5 liter vocht moeten drinken. Hoeveel vocht je nodig hebt, hangt af van hoeveel vocht je verliest. Dat verschilt per persoon en hangt af van de omstandigheden waarin je verkeert. Als je veel sport en beweegt of bij hogere temperaturen, heb je meer vocht nodig. Als je weinig beweegt en in koele ruimtes verkeert heb je minder vocht nodig.

#### WAT?

##### WATER ALS STANDAARD



Sap, diksap, limonade en frisdrank kun je beter niet vaker dan 1 keer per week drinken, dit aangezien hier heel wat toegevoegde suikers inzitten. Zie maar eens hoeveel klontjes suikers er zitten in onderstaande frisdranken:



#### WAAROM

Gemiddeld bestaat 60% van ons lichaam uit vocht. Vocht is belangrijk bij de opname van voedingsstoffen in de darm, het transport van voedings- en afvalstoffen in het lichaam, en het regelen van de lichaamstemperatuur. Bovendien wanneer je te weinig drinkt heb je meer kans op blessures en kun je ernaast ook prestatieverlies door hebben.

#### JOUW AANDACHTSPUNT

Kijk naar de kleur van je urine, dit om te zien of je voldoende gedronken hebt, vanaf 3 (donker geel) heb je te weinig gedronken... en moet je dus bijdrinken.

### Welke kleur is jouw urine?

