

Drinken

voor kinderen van
0 tot en met 9 jaar



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Als ouder wil je het beste voor je kind. Je wilt dat hij gezond en sterk wordt. Wat voor drinken kun je dan het beste geven?

Dranken zonder suiker zijn het beste voor je kind. Zoals water en (lichte) lauwe thee zonder suiker. Dit is beter voor het gewicht en de tanden dan dranken met suiker. Als je water en thee zonder suiker geeft, leer je je kind om te kiezen voor gezonde dranken. Leer je dit al vroeg aan dan is de kans groter dat je kind op latere leeftijd ook deze gezonde keuzes zal maken.

Melk (of yoghurt) heeft je kind elke dag nodig. Kies het liefst halfvolle of magere melk of karnemelk. Kinderen vanaf 1 jaar kunnen ook deels afwisselen met verrijkte zuivelalternatieven zoals soja- en erwten drink. Dat is beter voor het milieu. In verrijkte zuivelalternatieven is calcium, vitamine B2 en vitamine B12 toegevoegd. Let er ook op dat er niet meer dan 5 gram suiker per 100 gram in de sojadrink zit.

Is kraanwater veilig voor mijn baby of kind?

Water kun je gewoon uit de kraan geven, ook aan je baby of kind! Maar heb je loden leidingen? Gebruik dan flessenwater uit de winkel voor flesvoeding, drinken (ook thee) en om bijvoorbeeld pasta te koken. Heb je nieuwe leidingen of kranen? Laat dan de kraan even stromen voordat je het water gebruikt. Dit advies geldt voor zwangeren en kinderen tot en met 7 jaar. Bekijk alle adviezen op www.voedingscentrum.nl/lood

Hoeveelheid suiker in drinken

In frisdrank, (zelfgemaakt of versgeperst) sap, limonade en de meeste pakjes drinken zit veel suiker. Je kunt ze af en toe wel geven, op speciale momenten zoals een verjaardag of een keer in het weekend, maar geef ze liever niet dagelijks.



Hoeveelheid suiker in een glas van 150 ml

In light-, zero- of frisdrank met 0% suiker en aanmaaksiroop met zoetstof zit geen suiker, maar geef ook deze liever niet want de zuren zijn slecht voor het tandglazuur.

Hoeveel suiker zit er in zoete drankjes?

Er is een enorm aanbod aan pakjes drinken. Maar hoeveel suiker zit er eigenlijk in deze pakjes? Water, thee en melk zijn de beste keuzes voor kinderen.

Fris- en vruchtendranken



Zuivel (alternatieven)



Op basis van etiketinformatie november 2025

Op bovenstaande afbeelding staat een selectie van zoete dranken die te koop zijn. Een ander merk of een andere variant kan meer of minder suiker bevatten.

Thom, tandarts en vader: "Als tandarts zie ik veel kinderen met gaatjes. Te veel zoete drankjes zoals sap en frisdrank, maken je tanden kapot. Mijn advies: geef je kinderen vaker water. Zo blijven hun tanden mooi."

Hoeveel drinken geef je je kind van 0 tot 9 jaar?

1 bekertje is ongeveer 150 milliliter.

0-6 maanden Alleen borstvoeding of flesvoeding.

6-12 maanden Je kind krijgt nog borstvoeding of flesvoeding op verzoek, maar mag nu ook 1 of 2 bekertjes water of (lichte) lauwe thee zonder suiker per dag.

1-3 jaar Dagelijks 1 liter drinken inclusief melk. Dat kan borstvoeding of koemelk zijn. Speciale peuter- of dreumesmelk is niet nodig. Je kind heeft elke dag 300 milliliter halfvolle of magere (koe)zuivel nodig. Je kunt ook deels afwisselen met verrijkte sojadrink. Geef dan ongeveer 200 ml koemelk (dat is ongeveer 1 klein kinderbekertje) en geef 100 ml verrijkte sojadrink (dat is ongeveer 1/3 van een kinderbekertje). Daarnaast geef je zo'n 4 à 5 bekertjes water. Je kunt dit afwisselen met 1-2 kopjes lichte, lauwe thee zonder suiker. Meer water mag altijd.

4-9 jaar Dagelijks 1,2 tot 1,4 liter drinken. Hiervan mag 350 milliliter (koe)zuivel zijn. Je kunt afwisselen met verrijkte sojadrink, in de verhouding: 200 ml koezuivel en 150 ml verrijkte sojadrink. Daarnaast zo'n 6 à 7 bekertjes water. Meer water mag. Je kunt afwisselen met 1-3 kopjes (lichte) lauwe thee zonder suiker per dag.

Vanaf 1 jaar kun je koemelk geven in plaats opvolgmelk. Doorgaan met borstvoeding kan natuurlijk ook.

Welke thee kun je geven?

Lauwe thee zonder suiker is een goede keuze voor je kind. Geef vanwege de cafeïne niet meer dan 1 kopje (jongste kinderen) tot 3 kopjes (rond 8 jaar) zwarte of groene thee per dag. Kruidenthee zoals rooibos, munt en kamille bevat geen cafeïne. Geef kinderen tot 1 jaar geen thee met kaneel, venkel of anijs, en niet meer dan 1 kopje zoethoutthee per dag.

Özgül, moeder: "Ik geef mijn zoon na het middagslaapje thee en bij de lunch krijgt hij water uit de kraan."

Maak water drinken leuk

Als je water drinken leuk maakt, zal je kind het eerder drinken. Gebruik een leuke beker of waterfles, of laat je kind zelf kiezen van welke soort fruit, groente of kruiden je een schijfje in het water doet. Vul een kan met water en wat stukjes fruit of groente. Stop er niet te veel fruit in, want ook zuren uit fruit zijn niet goed voor de tanden. Bewaar de karaf maximaal 2 dagen in de koelkast.



Geef het goede voorbeeld

Kinderen doen hun ouders graag na. Dus als jij laat zien dat je zelf water drinkt, zullen ze jou nadoen. Het beste kun je op een dag afwisselen met melk, thee en water.

Bijvoorbeeld:

- Melk bij het ontbijt en de lunch.
- Water of thee tussendoor.
- Water bij het avondeten.

Ook als je met je kind weggaat, dan is het goed om water mee te nemen. Neem een flesje mee van thuis of een mooie beker.



Afbouwen: hoe doe je dat?

Drinkt jouw kind veel limonade, diksap of thee met suiker? Het is beter zo min mogelijk drinken met suiker te geven. Je kunt de drank steeds een beetje minder zoet maken door minder suiker toe te voegen (bij thee) of door het te mengen met steeds wat meer water (bij limonade en diksap).

	Week 1		Week 2		Week 3	
Thee	Thee met 2 klontjes suiker		Thee met 1 klontje suiker		Thee zonder suiker	
Limonade en diksap	Heel zoete, gekleurde limonade		Lichtgekleurde limonade (doe er meer water bij)		Water	

Vraagt je kind om zoete limonade of diksap? Doe het drinken in een gekleurde beker. Zo ziet hij niet dat er meer water bij zit. Je kunt je kind ook uitleggen dat zoet drinken alleen voor speciale momenten is. Heb je vragen over drinken voor je kind? Bespreek het op het consultatiebureau.

Sanne, moeder: "Mijn kinderen zijn het nu gewend om vooral water te drinken. Ze vragen niet meer naar limonade of sap, omdat ze weten dat we dat maar heel soms drinken."

Meer weten?



Scan de QR code voor meer informatie over gezond drinken voor je kind.
Of ga naar www.voedingscentrum.nl/drinken-kind