



DRINK-EN PLASADVIES

VOOR KLEUTERS

01 INLEIDING

Tijdens de kleutertijd (leeftijd 3 tot 6 jaar) wordt de basis gelegd voor gezonde drink- en toiletgewoonten. In deze folder krijgt u tips om uw kleuter hierbij te helpen.



02 DRINKADVIES

Hoeveel drinken?

- ▲ Kleuters moeten elke dag 1 liter drinken.
- ▲ Voor kinderen vanaf 6 jaar wordt dat 1,5 liter per dag.
- ▲ Soms moet uw kind meer drinken: bij warm weer, sporten, intensief spelen, koorts, diarree of braken.

Wat drinken?

Water

- ▲ Water is de beste dorstlesser en de ideale drank om tussen de maaltijden te drinken.
- ▲ U kunt het water eventueel een smaakje geven met een schijfje citroen of suikervrije siroop.

Melk

- ▲ Melk bevat belangrijke voedingsstoffen voor de groei en de ontwikkeling.
- ▲ Laat uw kind elke dag een halve liter melk drinken, maar liever niet meer na 16 uur.

Warme drank

- ▲ Kies voor (zelfbereide) soep, bouillon (maar niet na 16 uur) of kruidenthee.
- ▲ Gewone thee is niet geschikt voor kinderen.

Fruitsap

- ▲ Kies voor ongezoet fruitsap
- ▲ Geef uw kind maximaal één glas fruitsap per dag, bij een maaltijd.

Frisdrank, gezoet fruitsap, chocolade- of fruitmelk

Deze dranken zijn niet geschikt om dagelijks te drinken. Geef ze enkel bij speciale gelegenheden.

Niet geschikt voor kinderen

- ▲ Dranken met cafeïne zoals koffie en cola
- ▲ Dranken met theïne zoals gewone thee en ice tea
- ▲ Alcoholische dranken

03 DRINKSCHEMA

<p>Ontbijt</p> 	
<p>Tussendoor</p>	
<p>Middagmaal</p> 	
<p>Tussendoor</p>	
<p>Avondmaal</p> 	



= 100 ml



= 300 ml



04 PLASADVIES

Plasdrang

- ▲ Laat uw kind plassen als het plasdrang heeft.
- ▲ Laat uw kind het plassen enkel uitstellen als het echt niet anders kan.
- ▲ Laat uw kind NIET plassen als het geen plasdrang heeft.

Houding

- ▲ Zittend (ook voor jongens)
- ▲ Met een voetensteun (bankje)
- ▲ Gebruik een verkleinbril tot de billen van uw kind voldoende ondersteund worden door de toiletbril.
- ▲ Onderbroek tot op de enkels
- ▲ Rug recht
- ▲ Handen op de dijnen
- ▲ Laat uw kind niet boven het toilet zweven



Plassen

- ▲ Plassen = ontspannen
- ▲ Laat uw kind niet duwen of persen

Schoonvegen

- ▶ Richting: van voor naar achter (van plas- naar aarsopening)



- ▶ Maak een 'handschoentje' van toiletpapier voor uw kind zodat zijn handjes niet vuil worden bij het schoonvegen.



Hygiëne

Handen wassen na elk toiletbezoek

05 MEER WETEN

Polikliniek Urologie

Ingang 71, route 710

T +32 (0)9 332 22 76

poli.urologie@uzgent.be

www.uzgent.be/urologie

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

