Belang van water drinken

Voldoende water drinken is belangrijk om fit, energiek en gezond te blijven. Tijdens schooldagen, sportactiviteiten en sociale activiteiten verbruikt het lichaam veel energie en vocht.

1. Betere concentratie en schoolprestaties

Voldoende water drinken helpt je om alert te blijven tijdens lessen, toetsen en huiswerk. Een vochttekort kan zorgen voor concentratieproblemen, vermoeidheid en hoofdpijn.

2. Meer energie gedurende de dag

Water ondersteunt de energiehuishouding van het lichaam. Wanneer je voldoende drinkt, voel je je fitter en kun je beter presteren op school en daarbuiten.

3. Ondersteunt sport en beweging

Tijdens gym, trainingen en sportwedstrijden verlies je vocht door zweten. Door voldoende water te drinken voorkom je uitdroging en herstel je sneller na inspanning.

4. Regelt de lichaamstemperatuur

Vooral tijdens warme dagen of intensieve inspanning helpt water je lichaam om af te koelen en oververhitting te voorkomen.

5. Gezonde huid en lichaam

Water helpt bij het afvoeren van afvalstoffen en ondersteunt verschillende belangrijke lichaamsfuncties. Daarnaast kan voldoende drinken bijdragen aan een gezonde huid.

6. Gezonde keuze zonder suiker

Water bevat geen suiker en geen calorieën. Het is daarom een gezonder alternatief voor frisdrank, energiedrankjes en andere zoete dranken. Daarnaast is water beter voor je tanden.

Hoeveel moet je drinken?

Jongeren vanaf 13 jaar dagelijks voldoende vocht nodig om goed te functioneren. Drink 1,5 liter tot 2 liter per dag. Dit komt neer op ongeveer 7 tot 9 glazen vocht per dag. Water is daarbij de beste keuze.

Praktische tip

Neem iedere dag een hervulbare waterfles mee naar school. Probeer tijdens een schooldag minimaal twee keer een drinkfles van 750 ml leeg te drinken. Zo kom je eenvoudig aan de aanbevolen hoeveelheid vocht. Drink daarnaast extra water tijdens warme dagen en rondom sportactiviteiten.

Onthoud: Dorst, hoofdpijn, vermoeidheid en minder concentratie kunnen signalen zijn dat je te weinig hebt gedronken. Daarom geldt: **drink regelmatig, ook als je nog geen dorst hebt.**

