

# Laat kinderen meer drinken

Op warme dagen verliezen we extra vocht door zweten en ademen.

## Baby's jonger dan 6 maanden

- Bied extra melkvoeding aan (moedermelk of kunstmelk).



## Water is de beste dorstlesser

Tot 6 maanden melkvoeding.



**Kleurt de urine donker of zijn er minder natte luiers dan gewoonlijk?**

Laat meer drinken!

## Baby's ouder dan 6 maanden

- Geef borstvoeding op vraag of minstens 1/2 liter kunstvoeding.
- Bied daarnaast extra vocht aan.

## Jonge kinderen 1-3 jaar

- Geef de melkvoeding die ze nog drinken en 1/2 liter vocht.
- Bied daarnaast extra vocht aan.



**Geef drinken voor een kind dorst heeft.  
Bouw vaste drinkmomenten in.**



**Vlaanderen**  
is zorgzaam en  
gezond samenleven