

# De Drink-o-meter

Een kind zou om 8 uur, 10 uur, 12 uur, 16 uur en bij het avondeten minstens **een vol glas water** moeten drinken. Juist ja, water. Reserveer gesuikerde melkdrankjes, fruitsappen en frisdranken voor feestjes. **Hoeveel heeft je kind vandaag gedronken?** Elk glas water (150 ml) dat leeggedronken is, kleurt het in op dit overzicht. Heeft je kleuter er 4? Prima! Vanaf zes jaar streef je naar zes glazen. Na een week kan je overstappen op de kaart voor de 'gevorderde drinker'!

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

