

DE VOCHTTTEST

Doe de vochttest! Drink je voldoende?

Vul in hoeveel je gisteren hebt gedronken

- ... glazen water
- ... glazen of koppen melk of andere melkproducten
- ... koppen koffie, granenkoffie of thee
- ... glazen (light) frisdrank, groentensap of fruitsap
- ... borden soep

x 150 ml/glas = ... ml

x 150 ml/glas of kop = ... ml

x 125 ml/kop = ... ml

x 150 ml/glas = ... ml

x 250 ml/bord = ... ml

TOTAAL

= ...

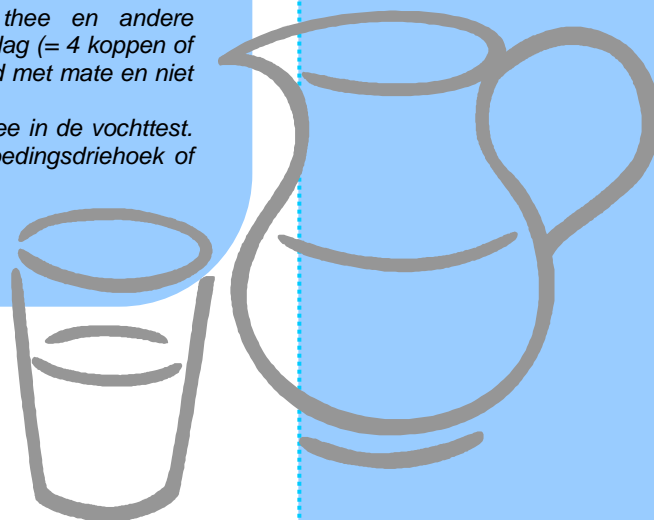
VOCHTTTEST: JOUW SCORE VOOR GISTEREN

- **Minder dan 1 l (1000 ml)**
Je hebt gisteren heel weinig gedronken. Je zou dagelijks minimum 1.5 liter moeten drinken. Liefst water en halfvolle melk.
- **Tussen 1 en 1.5 l (1000 tot 1500 ml)**
Je bent op de goede weg. Drink gerust nog wat meer, want elke dag minstens 1.5 liter drinken is ideaal. Liefst water en halfvolle melk.
- **1.5 l (1500 ml) of meer**
Proficiat, je drinkt voldoende. Kies je ook bij voorkeur water en halfvolle melk? Dat is lekker en heel gezond.

Er wordt aanbevolen om dagelijks 1.5 liter water te drinken. Bij warm weer, bij sporten of werken bij hoge temperatuur moet meer gedronken worden.

Water is de voorkeursdrank naast halfvolle melk. Van koffie, thee en andere cafeïnehoudende dranken drink je best niet meer dan een halve liter per dag (= 4 koppen of 3 glazen). Drink dranken waaraan zoetmiddelen of suiker zijn toegevoegd met mate en niet elke dag.

Alcoholische dranken zorgen niet voor extra vocht en rekenen we niet mee in de vochttest. Voor meer informatie over voeding volg de richtlijnen van de actieve voedingsdriehoek of vraag je advies aan je huisarts of diëtist(e).



vigez

Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw

© VIGeZ

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw
www.gezondheidstest.be