

LEER GOED HYDRATEREN MET DE WATERKALENDER



EAU MINÉRALE
NATURELLE BELGE

BELGISCH NATUURLIJK
MINERAALWATER

VALVERT

WATERKALENDER

NET ALS PLANTEN EN DIEREN HEB OOK JIJ WATER NODIG



Water is belangrijk voor je lichaam,
en dat weten dieren en planten maar al te goed!

En jij? Wist je bijvoorbeeld dat een beer tot 13 liter water per dag drinkt?
Of dat een uil het water dat hij nodig heeft uit plassen en uit wat hij eet haalt?
Of dat een eik met zijn wortels elke dag 200 liter water uit de bodem opneemt?

In ons lichaam zit water, net als in dat van de dieren of in de stam van bomen.
Heel veel water, vooral in onze spieren en hersenen. En dat water verliezen we elke dag,
als we plassen of zweten bij het sporten bijvoorbeeld. En dat water moeten we vervangen!

De lekkere dingen die je eet moeten op de juiste plaats in je lichaam terechtkomen.
Het water maakt het transport gemakkelijker, en zorgt ervoor
dat alles wat we niet nodig hebben weer uit ons lichaam verdwijnt.
Het is dus heel belangrijk om elke dag genoeg water te drinken. Dit noemen we hydrateren.

Maar hoe kan je weten of je genoeg water drinkt?

Dat is juist heel gemakkelijk: daarvoor kan je gewoon deze waterkalender gebruiken.
Je begint op dag 1. Elke keer dat je een glas water drinkt, kleur je een glas in de kalender.
En dat doe je elke dag opnieuw.
Eenvoudig, niet?



WEET JIJ WAAROM ONS HEERLIJK WATER VALVERT HEET?

Dat is omdat de **bron in een groene vallei in de Gaume ligt** in het zuiden van België.

Vallée is Frans voor vallei en vert betekent groen in het Nederlands, vandaar! Het water van Valvert stroomt door een groot woud van meer dan 3.500 hectare, en de bomen beschermen het water in de vallei met hun bladeren. Voordat het Valvert water in flessen belandt, **maakt het water van Valvert eerst nog een reis doorheen de bodem gedurende 20 jaar.** Zo wordt het gefilterd, en smaakt het Valvert water altijd zo lekker.



Meer info op
WWW.VALVERT.BE

VALVERT IS OOK GESCHIKT VOOR DE ALLERKLEINSTEN

Bij de eerste papflesjes stellen jonge ouders zich heel wat vragen. Welke melk gebruiken? Hoeveel?

En met welk water aanlengen?

Wees gerust, **het water van Valvert mag u blindelings gebruiken.**

Het is namelijk zeer zuiver: het bevat amper minerale zouten die de voedingskwaliteit van poedermelk zouden kunnen aantasten. Het is dus perfect geschikt voor het kwetsbare lichaamje van een baby. Want om te groeien is niets beter dan natuurlijk water ... en ook voor de hele familie uiteraard!

MINERALEN IN MG/L

Calcium Ca⁺⁺: 67.6

Chloriden Cl⁻: 4.0

Magnesium Mg⁺⁺: 2.0

Bicarbonaten HCO₃⁻: 204

Natrium Na⁺: 1.9

Sulfaten SO₄⁻⁻: 18



Moedermelk is de ideale voeding
voor zuigelingen.



Valvert verpakt als eerste Belgische producent zijn mineraalwater voor **100% in flessen op basis van gerecycleerde flessen die 100% recycleerbaar zijn.**

De metalen doos van **NAN₂** is eveneens **100% recycleerbaar.**

Meer info op
WWW.NESTLEBABY.BE

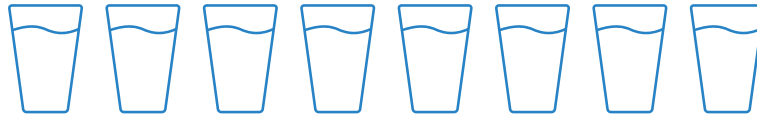
HOEVEEL GLAZEN WATER HEB JIJ VANDAAG AL GEDRONKEN?

Kleur
een glas
telkens je een
glas water drinkt

Net zoveel als je lievelingsdier?
We zijn nieuwsgierig. Jij ook?

 = 200 ML

Dag 1



Dag 2



Dag 3



Dag 4



Dag 5



Dag 6



Dag 7



ZOVEEL
WATER
HEBBEN ZE NODIG



ALLERKLEINSTEN

Kinderen tussen
1 en 3 jaar hebben
500 ml water per dag
nodig, bovenop hun
dagelijkse dosis melk.



JONGE KINDEREN

Kinderen tussen
3 en 6 jaar
hebben **800 ml**
water per da
nodig.



KINDEREN

Kinderen tussen
6 en 12 jaar
hebben **1 liter**
water per dag
nodig.



PUBERS

Vanaf **12 jaar**
hebben kinderen
net zoveel water nodig
als een volwassene:
1,5 liter water per dag.



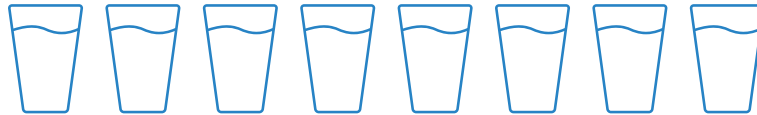
HOEVEEL GLAZEN WATER HEB JIJ VANDAAG AL GEDRONKEN?

Kleur
een glas
telkens je een
glas water drinkt

Net zoveel als je lievelingsdier?
We zijn nieuwsgierig. Jij ook?

 = 200 ML

Dag 1



Dag 2



Dag 3



Dag 4



Dag 5



Dag 6



Dag 7



ZOVEEL
WATER
HEBBEN ZE NODIG



ALLERKLEINSTEN

Kinderen tussen
1 en 3 jaar hebben
500 ml water per dag
nodig, bovenop hun
dagelijkse dosis melk.



JONGE KINDEREN

Kinderen tussen
3 en 6 jaar
hebben **800 ml**
water per da
nodig.



KINDEREN

Kinderen tussen
6 en 12 jaar
hebben **1 liter**
water per dag
nodig.



PUBERS

Vanaf **12 jaar**
hebben kinderen
net zoveel water nodig
als een volwassene:
1,5 liter water per dag.



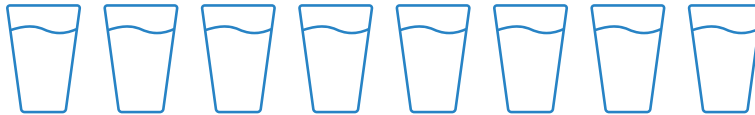
HOEVEEL GLAZEN WATER HEB JIJ VANDAAG AL GEDRONKEN?

Kleur
een glas
telkens je een
glas water drinkt

Net zoveel als je lievelingsdier?
We zijn nieuwsgierig. Jij ook?

 = 200 ML

Dag 1



Dag 2



Dag 3



Dag 4



Dag 5



Dag 6



Dag 7



ZOVEEL
WATER
HEBBEN ZE NODIG



ALLERKLEINSTEN

Kinderen tussen
1 en 3 jaar hebben
500 ml water per dag
nodig, bovenop hun
dagelijkse dosis melk.



JONGE KINDEREN

Kinderen tussen
3 en 6 jaar
hebben **800 ml**
water per da
nodig.



KINDEREN

Kinderen tussen
6 en 12 jaar
hebben **1 liter**
water per dag
nodig.



PUBERS

Vanaf **12 jaar**
hebben kinderen
net zoveel water nodig
als een volwassene:
1,5 liter water per dag.



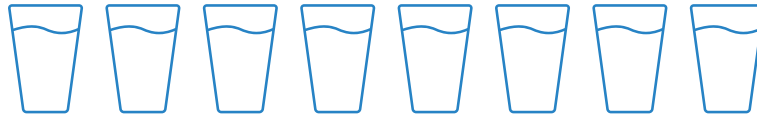
HOEVEEL GLAZEN WATER HEB JIJ VANDAAG AL GEDRONKEN?

Kleur
een glas
telkens je een
glas water drinkt

Net zoveel als je lievelingsdier?
We zijn nieuwsgierig. Jij ook?

 = 200 ML

Dag 1



Dag 2



Dag 3



Dag 4



Dag 5



Dag 6



Dag 7



ZOVEEL
WATER
HEBBEN ZE NODIG



ALLERKLEINSTEN

Kinderen tussen
1 en 3 jaar hebben
500 ml water per dag
nodig, bovenop hun
dagelijkse dosis melk.



JONGE KINDEREN

Kinderen tussen
3 en 6 jaar
hebben **800 ml**
water per da
nodig.



KINDEREN

Kinderen tussen
6 en 12 jaar
hebben **1 liter**
water per dag
nodig.



PUBERS

Vanaf **12 jaar**
hebben kinderen
net zoveel water nodig
als een volwassene:
1,5 liter water per dag.



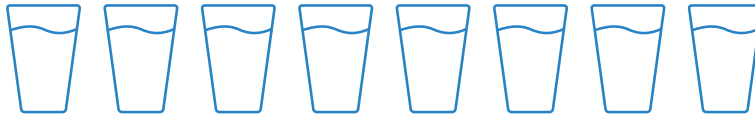
HOEVEEL GLAZEN WATER HEB JIJ VANDAAG AL GEDRONKEN?

Kleur
een glas
telkens je een
glas water drinkt

Net zoveel als je lievelingsdier?
We zijn nieuwsgierig. Jij ook?

 = 200 ML

Dag 1



Dag 2



Dag 3



Dag 4



Dag 5



Dag 6



Dag 7



ZOVEEL
WATER
HEBBEN ZE NODIG



ALLERKLEINSTEN

Kinderen tussen
1 en 3 jaar hebben
500 ml water per dag
nodig, bovenop hun
dagelijkse dosis melk.



JONGE KINDEREN

Kinderen tussen
3 en 6 jaar
hebben **800 ml**
water per da
nodig.



KINDEREN

Kinderen tussen
6 en 12 jaar
hebben **1 liter**
water per dag
nodig.



PUBERS

Vanaf **12 jaar**
hebben kinderen
net zoveel water nodig
als een volwassene:
1,5 liter water per dag.



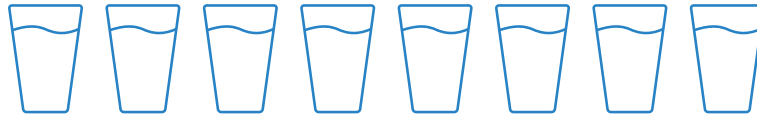
HOEVEEL GLAZEN WATER HEB JIJ VANDAAG AL GEDRONKEN?

Kleur
een glas
telkens je een
glas water drinkt

Net zoveel als je lievelingsdier?
We zijn nieuwsgierig. Jij ook?

 = 200 ML

Dag 1



Dag 2



Dag 3



Dag 4



Dag 5



Dag 6



Dag 7



ZOVEEL
WATER
HEBBEN ZE NODIG



ALLERKLEINSTEN

Kinderen tussen
1 en 3 jaar hebben
500 ml water per dag
nodig, bovenop hun
dagelijkse dosis melk.



JONGE KINDEREN

Kinderen tussen
3 en 6 jaar
hebben **800 ml**
water per da
nodig.



KINDEREN

Kinderen tussen
6 en 12 jaar
hebben **1 liter**
water per dag
nodig.



PUBERS

Vanaf **12 jaar**
hebben kinderen
net zoveel water nodig
als een volwassene:
1,5 liter water per dag.



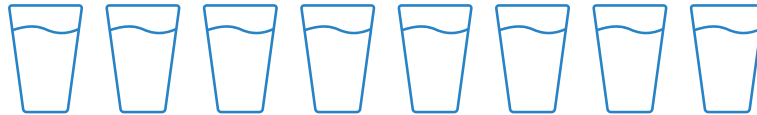
HOEVEEL GLAZEN WATER HEB JIJ VANDAAG AL GEDRONKEN?

Kleur
een glas
telkens je een
glas water drinkt

Net zoveel als je lievelingsdier?
We zijn nieuwsgierig. Jij ook?

 = 200 ML

Dag 1



Dag 2



Dag 3



Dag 4



Dag 5



Dag 6



Dag 7



ZOVEEL
WATER
HEBBEN ZE NODIG



ALLERKLEINSTEN

Kinderen tussen
1 en 3 jaar hebben
500 ml water per dag
nodig, bovenop hun
dagelijkse dosis melk.



JONGE KINDEREN

Kinderen tussen
3 en 6 jaar
hebben **800 ml**
water per da
nodig.



KINDEREN

Kinderen tussen
6 en 12 jaar
hebben **1 liter**
water per dag
nodig.



PUBERS

Vanaf **12 jaar**
hebben kinderen
net zoveel water nodig
als een volwassene:
1,5 liter water per dag.



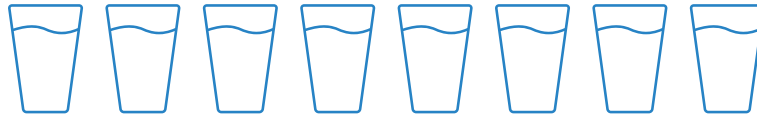
HOEVEEL GLAZEN WATER HEB JIJ VANDAAG AL GEDRONKEN?

Kleur
een glas
telkens je een
glas water drinkt

Net zoveel als je lievelingsdier?
We zijn nieuwsgierig. Jij ook?

 = 200 ML

Dag 1



Dag 2



Dag 3



Dag 4



Dag 5



Dag 6



Dag 7



ZOVEEL
WATER
HEBBEN ZE NODIG



ALLERKLEINSTEN

Kinderen tussen
1 en 3 jaar hebben
500 ml water per dag
nodig, bovenop hun
dagelijkse dosis melk.



JONGE KINDEREN

Kinderen tussen
3 en 6 jaar
hebben **800 ml**
water per da
nodig.



KINDEREN

Kinderen tussen
6 en 12 jaar
hebben **1 liter**
water per dag
nodig.



PUBERS

Vanaf **12 jaar**
hebben kinderen
net zoveel water nodig
als een volwassene:
1,5 liter water per dag.



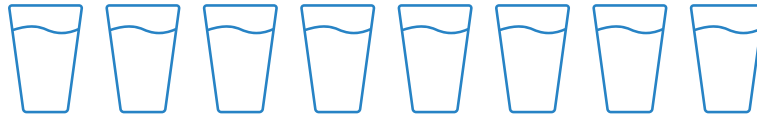
HOEVEEL GLAZEN WATER HEB JIJ VANDAAG AL GEDRONKEN?

Kleur
een glas
telkens je een
glas water drinkt

Net zoveel als je lievelingsdier?
We zijn nieuwsgierig. Jij ook?

 = 200 ML

Dag 1



Dag 2



Dag 3



Dag 4



Dag 5



Dag 6



Dag 7



ZOVEEL
WATER
HEBBEN ZE NODIG



ALLERKLEINSTEN

Kinderen tussen
1 en 3 jaar hebben
500 ml water per dag
nodig, bovenop hun
dagelijkse dosis melk.



JONGE KINDEREN

Kinderen tussen
3 en 6 jaar
hebben **800 ml**
water per da
nodig.



KINDEREN

Kinderen tussen
6 en 12 jaar
hebben **1 liter**
water per dag
nodig.



PUBERS

Vanaf **12 jaar**
hebben kinderen
net zoveel water nodig
als een volwassene:
1,5 liter water per dag.



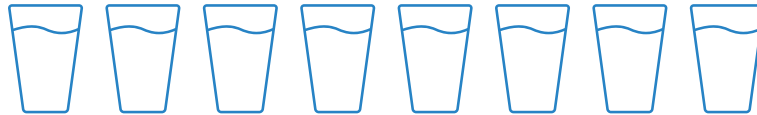
HOEVEEL GLAZEN WATER HEB JIJ VANDAAG AL GEDRONKEN?

Kleur
een glas
telkens je een
glas water drinkt

Net zoveel als je lievelingsdier?
We zijn nieuwsgierig. Jij ook?

 = 200 ML

Dag 1



Dag 2



Dag 3



Dag 4



Dag 5



Dag 6



Dag 7



ZOVEEL
WATER
HEBBEN ZE NODIG



ALLERKLEINSTEN

Kinderen tussen
1 en 3 jaar hebben
500 ml water per dag
nodig, bovenop hun
dagelijkse dosis melk.



JONGE KINDEREN

Kinderen tussen
3 en 6 jaar
hebben **800 ml**
water per da
nodig.



KINDEREN

Kinderen tussen
6 en 12 jaar
hebben **1 liter**
water per dag
nodig.



PUBERS

Vanaf **12 jaar**
hebben kinderen
net zoveel water nodig
als een volwassene:
1,5 liter water per dag.

