

REDACTIONEEL ARTIKEL

ETEN EN DRINKEN BIJ WARM WEER

Auteur: Logo Kempen vzw
Publicatiedatum: mei - sept

**Eten en drinken bij warm weer.**Warme dagen

Te weinig drinken is samen met het te warm hebben één van de belangrijkste oorzaken van gezondheidsproblemen op erg warme dagen.

Enkele tips:

**Drinken bij warm weer:**

* Drink meer water dan gewoonlijk: minstens 1,5 liter in rust.
* Drink regelmatig en vóór je dorst hebt. Kleurt je urine donker of plas je minder dan gewoonlijk? Dan drink je te weinig.
* Vermijd alcohol en gesuikerde dranken. Je lichaam verliest sneller vocht als je alcohol drinkt. En gesuikerde dranken neem je minder snel op.

**Eten bij warm weer:**

* Hou rekening met adviezen voor een gezonde voeding en laat water primeren.
* Eet lichte maaltijden die makkelijk te verteren zijn. Dat vraagt minder energie van je lichaam.
* Eet voldoende groenten en fruit. Dit zijn extra vitaminen voor je lichaam.

Bron: [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)

 *Aandachtspunten voor publicatie:*

*1. Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief*

*2. Bronnen vermelden aub*

*3. Indien je een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.*