

A spiral-bound notebook with a light beige, textured cover. The metal spiral binding is visible on the left side. The text is centered on the cover.

# Huishoudelijke dranken

Een korte inleiding

# Wat zijn huishoudelijke dranken

---

- Melk
- Koffie
- Thee
- Cacao
- **Water**
- Vruchtensappen
- Frisdranken

# Verskil Bron & Mineraalwater

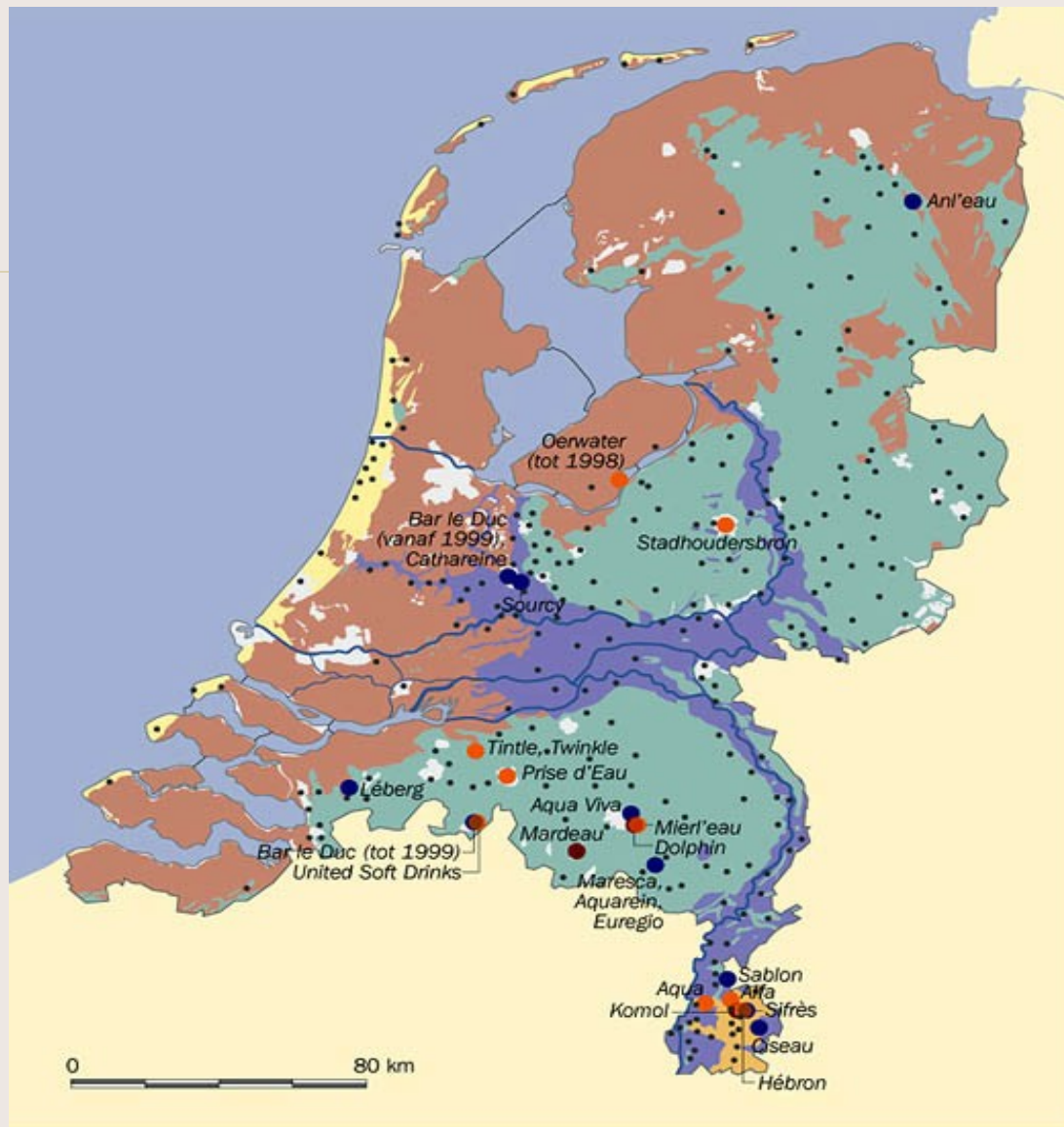
- Bronwater










- Bevat nauwelijks mineralen
- **Hoeft** niet aan de bron gebotteld te worden.

- Mineraalwater

- Bevat veel mineralen waar een therapeutische werking van uit kan gaan.
- **Moet** aan de bron gebotteld worden





- |   |   |   |                      |
|---|---|---|----------------------|
|  | Voedingsgebieden in duinen                          |  | Mineraalwater        |
|  | Voedingsgebieden in Pleistoceen zandgebied          |  | Bronwater            |
|  | Voedingsgebieden in Tertiaire en oudere afzettingen |  | Overig verpakt water |
|  | Kunstmatige stelsels door polderbemaling            |  | Drinkwaterwinning    |
|  | Semi-natuurlijke stromingsstelsels rivierengebied   |   |                      |

# Mineraalwater

- De samenstelling van mineraalwater hangt sterk af van het **gesteente** waar het doorheen stroomt. **Kalksteen** levert een andere waterkwaliteit dan een zandondergrond of **gesteenten** van vulkanische oorsprong.

- 
- Onderscheid tussen verschillende soorten mineraalwater maken we meestal op basis van de hoeveelheid opgeloste stoffen, het chloridegehalte en de waterhardheid.
  - Daardoor lijken het Nederlandse leidingwater en het gemiddelde Belgische en Nederlandse mineraalwater sterk op elkaar.
  - Leidingwater bevat veelal iets meer **chloride**. Wat prijs betreft, is er echter een hemelsbreed verschil: **leidingwater is gemiddeld vijfhonderd keer goedkoper dan mineraalwater**

## Mineraalwater gebruik

- Nederland ca. 16 liter p.p.
- Duitsland , Italie, Belgie 93-113 liter p.p.



# Belang van waterdrinken

- Gelukkig neemt een volwassene ongeveer 2,5 liter water op, elke dag opnieuw. 1,5 liter wordt gedronken, 1 liter zit in onze voeding. Vooral in vers fruit en ongekookte groenten. Sla bijvoorbeeld bevat 98% water.
- Dankzij dat water kunnen we de afvalstoffen uit ons lichaam verwijderen, de lichaamswarmte (door transpiratie) regelen en vitaminen, voedingsstoffen en alle andere mineralen in ons lichaam transporteren.
- Voor iedereen geldt: eet veel verse groenten en fruit eten en drink ruim voldoende water.

Een volwassen mens kan 30 dagen zonder voeding overleven.

Zonder water ben je na 3 dagen dood.

**WATER** is goed voor ongeveer 60% van het gewicht van een volwassene, 70% van het gewicht van een zuigeling en 94% van het gewicht van een foetus van vijf maanden oud. Iemand die 80 kilo weegt, bevat minstens 56 liter water.

**WATER** is nodig voor het functioneren van biochemische processen in ons lichaam. Onze vochtthuishouding heeft invloed op onze fysieke en mentale mogelijkheden.