

4. Lijst van producten ingedeeld op basis van de criteria voor de watergroep

WATER	Kies als voorkeur	Kies als middenweg	Naar de restgroep
Criteria	≤ 5 kcal / 100 ml (1,5 liter per dag is geldig)	≤ 5 kcal / 100 ml (1,5 liter per dag is niet geldig)	> 5 kcal / 100 ml
	Water	Koffie zonder toevoegingen Thee en kruidenaftreksels zonder toevoegingen ongebonden, ontvette bouillon Light frisdranken	Frisdranken Energierijke frisdranken Alcoholische dranken
Toevoegingen zoals melk worden gerekend tot de groep melkproducten, suiker tot de restgroep.			

5. Specifieke groepsinformatie

Light-frisdranken (niet op basis van fruitsap) behoren tot de watergroep maar zijn dranken welke best als middenweg gekozen worden. Aan light-frisdranken worden immers zoetstoffen toegevoegd waardoor light-frisdranken niet onbeperkt gebruikt mogen worden. Afhankelijk van de leeftijd en het lichaamsgewicht zal de toegestane hoeveelheid verschillen. De aanbeveling 1,5 liter drinken geldt in de eerste plaats voor water. Light frisdranken kunnen, net zoals koffie, bouillon en thee, ter afwisseling genuttigd worden.

Sportdranken zijn niet essentieel in een gezonde voeding. Zij worden net zoals dieetpreparaten gebruikt in een specifieke situatie. Indien de doelgroep sporters zijn kan hiernaar verwezen worden, maar sportdranken worden op zich niet opgenomen in de groep water.

Onder de term bouillon verstaan we een aromatische vloeistof waarin ingrediënten zoals vlees, vis, groenten en kruiden werden getrokken. Een bouillon (niet gebonden en ontvet) levert vocht. Bouillon kan relatief veel zout bevatten en wordt in de middengroep geklasseerd. Alle soorten ongebonden soepen, welke naast water ook groenten enz. leveren worden in de groentegroep geplaatst.

De groep water bevat niet alle dranken. Dranken zoals fruitsap, melk, groentesap en groentesoep worden niet in de groep water geplaatst, omwille van het feit dat deze dranken naast water specifieke voedingsstoffen aanbrengen.

Drank	Geplaatst in de groep:	Specifieke voedingsstoffen aanbreng
<ul style="list-style-type: none"> ■ Melk, calciumverrijkte sojadrinks ■ Vruchtensap ■ Groentesoep ■ Groentesap 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten ■ Fruit ■ Groenten ■ Groenten 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Calcium, vitamine B2, eiwit ■ Vitamine C, vezels ■ Vitaminen en mineralen ■ Vitaminen en mineralen
<ul style="list-style-type: none"> ■ Frisdranken ■ Alcoholische dranken ■ Energierijke frisdranken 	Restgroep	Overmaat toegevoegde suiker of alcohol zonder of laag gehalte aan vitamines, mineralen en voedingsvezels