

encyclopedie / water

Water

Water voorziet je lichaam net als andere dranken van vocht. Omdat water geen calorieën bevat, is het een goede dorstlesser. Het advies voor volwassenen is om per dag 1,5 tot 2 liter te drinken.

Het drinkwater uit de kraan is in Nederland van goede kwaliteit. De eisen daarvoor zijn vastgelegd in de Waterleidingwet. Het drinkwater uit de kraan is zelfs beter gecontroleerd dan bronwater. Maar ook bronwater is van goede kwaliteit.



→ Water is a good thirst quencher as it does not contain calories. The recommendation for adults is to drink 1,5 to 2 litres per day