

HANDLEIDING KINDEROPVANG NATIONALE KRAANWATERDAG 2021

Veel kinderen weten dat het goed is om kraanwater te drinken, bijvoorbeeld na het sporten. Maar waarom heeft je lichaam eigenlijk water nodig en waarom is water drinken tijdens en na het sporten extra belangrijk? Dit jaar staat Nationale Kraanwaterdag in het teken van kraanwater als sportieve en gezonde dorstlesser.



NATIONALE KRAANWATERDAG

Door mee te doen aan Nationale Kraanwaterdag start jouw kinderopvangorganisatie het nieuwe schooljaar goed: lekker water drinken en bewegen. Als kinderen beter weten waarom kraanwater gezond is, is het voor hen vanzelfsprekend om vaak kraanwater te drinken. Thuis, op school, op de bso, bij het buitenspelen, tijdens en na het sporten.



KRAANWATERDAGACTIVITEITEN OP DRIE NIVEAUS

De educatieve onderdelen voor Nationale Kraanwaterdag vind je op kraanwaterdag.nl. Er zijn activiteiten uitgewerkt voor drie niveaus: een digitaal prentenboek (groep 1-3), leuke filmpjes (groep 4-8), een interactieve quiz (groep 4-8), knutselactiviteiten en doe-opdrachten. In deze handleiding vind je korte achtergrondinformatie en per niveau een instructie.

KRAANWATER BLIJVEN DRINKEN

Natuurlijk probeer je na 22 september Nationale Kraanwaterdag een vervolg te geven. Herinner de kinderen regelmatig aan kraanwater als gezonde en sportieve dorstlesser. Bijvoorbeeld tijdens het eten, na een activiteit en na het buitenspelen. Besteed regelmatig aandacht aan het drinken van kraanwater. Bijvoorbeeld als kinderen vertellen over hun sportactiviteiten. Drinken de kinderen thuis en tijdens het sporten regelmatig kraanwater? En hun ouders en overige gezinsleden? Stimuleer de kinderen ook elkaar te herinneren aan kraanwater als gezond en krachtig drankje.

VASTE KRAANWATERDAG

Om het voor de kinderen vanzelfsprekend te maken om kraanwater te drinken kun je (minimaal) een vaste dag in de week aanwijzen als kraanwaterdag. Op deze dag drinkt iedereen alleen kraanwater.

Stimuleer je directie en collega's om dit met alle groepen samen te doen. In de toolkit op kraanwaterdag.nl/toolkit vind je handige hulpmiddelen om de ouders te informeren.

Wil je op de website of op social media laten weten dat jullie als bso op minimaal één vaste dag in de week kraanwater drinken, vul dan het certificaat Kraanwaterproof in en deel jullie intentieverklaring online. Wanneer je het drinken van kraanwater nog makkelijker én leuker wil maken, plaats dan een binnen- of buitentappunt. Kijk voor de mogelijkheden op de website van het drinkwaterbedrijf van jouw bso.

VERVOLGACTIVITEITEN

Wil je na Nationale Kraanwaterdag nog meer waterproefjes doen of een drinkwaterlocatie bezoeken, kijk voor het aanbod van jouw drinkwaterbedrijf op kraanwaterdag.nl.



Nationale Kraanwaterdag is een initiatief van alle Nederlandse drinkwaterbedrijven.

Nationale Kraanwaterdag wordt ondersteund door Eco-Schools, Gemeenten voor Duurzame Ontwikkeling (GDO), Gezonde Kinderopvang, Gezonde School, Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG), Jong Leren Eten, Ons Water, Voedingscentrum, Voedseducatieplatform, Watereducatie.nl en Nederlands Watermuseum.

brabantWater

dunea
DUIN & WATER

vides
waterbedrijf

oasen
drinkwater

PWN

Vitens

**Waterbedrijf
Groningen**

waternet
waterschap amstel gooi en vecht
gemeente amsterdam

WMD
water

wml
Limburgs drinkwater

VOORAF

DOELGROEP

De Kraanwaterdagactiviteiten zijn bedoeld voor:

- Kinderen en pedagogische medewerkers op de kinderopvang en de buitenschoolse opvang
- Ouders en overige gezinsleden

De activiteiten zijn uitgewerkt op drie niveaus:

- Activiteiten voor groep 1-3
- Activiteiten voor groep 4-6
- Activiteiten voor groep 7-8

Werk je met meerdere leeftijden? Kijk dan welke activiteit het beste aansluit bij jouw groep. Werk je op een peutergroep, doe dan een van de activiteiten voor groep 1-3. De smaaktest en het inkleuren van een bidon of waterkan zijn voor deze doelgroep hele geschikte activiteiten.

DOELEN

Na de activiteiten weten de kinderen:

- welke functie water in hun lichaam heeft.
- hoeveel water hun lichaam nodig heeft.
- hoe hun lichaam vocht verlies.
- waarom kraanwater drinken en bewegen een goede combinatie zijn.
- hoe ze de informatie op etiketten kunnen gebruiken om een gezonde keuze te maken.

Met deze kennis wordt het voor de kinderen vanzelfsprekend om op steeds meer drinkmomenten te kiezen voor kraanwater.



TIJD

30-90 minuten

Afhankelijk van de te kiezen onderdelen.

BENODIGDHEDEN

- Laptop of tablet met internetverbinding
- Kraanwaterdagposter
- Poster van het Voedingscentrum

Voor het knutselen van een waterkan of bidon:

- Per kind een knipvel
- Per kind een schaar en lijm
- Materialen voor het versieren van de knipvellen (zie stappenplan)

Voor de Watersmaaktest:

- 4 kannen met water.
- Bakjes of schaaltjes om de ingrediënten op te leggen.
- Voor elk kind een hervulbare, kartonnen of andere milieuvriendelijke beker.
- Voldoende gesneden ingrediënten naar keuze: verse munt, citroen, sinaasappel, komkommer, aardbeien, basilicum, frambozen, bosbessen, watermeloen, koriander.

Let op: houd rekening met eventuele allergieën.

Groep 4-5-6:

- Per kind of per groepje het proefjesblad *Voorspellende kleuren*
- Rode koolsap (zie pagina 10)
- Plastic bekertjes: vijf bekertjes bij een gezamenlijke proef of vijf bekertjes per groepje
- Vijf dranken: bijvoorbeeld frisdrank, kraanwater, chocomelk, fruitsap, energiedrank
- Pen en papier
- Liniaal/meetlint
- Watervaste stift
- Scheurtape of labelstickers.

Groep 7-8:

Voor de proef *Maak je eigen waterklok*, per groepje:

- Proefjesblad *Maak je eigen waterklok*
- Plastic fles van 1,5 liter
- Schaar
- Timer (bijvoorbeeld op digibord of mobiele telefoon)
- Kan met kraanwater
- Markeerstift
- Liniaal

Voor het maken van een filmpje of poster:

- Stappenplan *Poster of filmpje maken*

Papieren poster:

- Groot vel papier (A3 of A2)
- Stiften, tijdschriften, pennen, papier

Digitale poster:

- Tablet of laptop met toegang tot internet en een posterontwerpprogramma, zoals Glogster

Filmpje:

- Mobiele telefoon

VOORBEREIDING

Vertel de kinderen een of twee dagen van tevoren dat jullie meedoen aan Nationale Kraanwaterdag. Dit betekent dat ze op woensdag 22 september geen gezoete drankjes drinken. Informeer ook de ouders. In de toolkit op kraanwaterdag.nl/toolkit staan voorbeelden van teksten gericht aan ouders.

ACTIVITEITEN GROEP 1-2-3

OPDRACHTEN

Kies op basis van gewenste werkvormen, inhoud en beschikbare tijd een of meer van onderstaande opdrachten.

GROEPSOPDRACHT 1:

Voorleesverhaal (15 minuten)

1. Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/groep123 en open het voorleesverhaal. Bepaal vooraf of je het verhaal zelf voorleest of dat je gebruik maakt van de voice-over.
2. Bespreek het verhaal vervolgens na:
 - Wie zit er net als Milan op voetbal? Of op een andere sport? Drinken zij ook altijd tijdens of na een training of wedstrijd water?
 - Waarom moet je na het sporten extra veel water drinken?



TEKST VOORLEESVERHAAL MILAN EN DE KRACHT VAN WATER

- 1.** Milan is gek op voetbal. Hij zit sinds kort zelfs op voetbal. Hij kan al heel goed de bal hoog houden, de bal afpakken en met de bal rennen. Het is hem alleen nog niet gelukt om te scoren. Misschien lukt dat vandaag! Het is wel heel warm buiten. Hij zweet ervan!
- 2.** Milan krijgt training van Kika. Ze is erg aardig. Tijdens de training fluit Kika opeens. 'Pauze!' roept ze. 'Tijd om wat te drinken, jongens en meisjes!' 'Gelukkig,' denkt Milan, 'ik kreeg al zo'n dorst.' Milan pakt zijn bidon en drinkt.
- 3.** 'Waarom is jouw water roze, Milan?' vraagt Kika. 'O,' zegt Milan. 'ik drink eigenlijk limonade. Dat vind ik lekker.' Kika vraagt: 'Waarom drink je geen water? Water werkt supergoed tegen de dorst. Zeker als je sport en beweegt. Wist je dat in limonade suiker zit? Dat is niet zo goed voor je. Ik heb zelf altijd water bij me als ik ga voetballen. En onderweg trouwens ook altijd. Je weet maar nooit wanneer je dorst krijgt.'
- 4.** 'Maar waarom krijg ik altijd zo'n dorst tijdens het voetballen?' vraagt Milan. 'Dat komt omdat je tijdens het sporten veel vocht verliest,' legt Kika uit. 'Kijk maar naar het zweet op jullie voorhoofd. En als het warm weer is verlies je nog meer vocht. Het is dan extra belangrijk om water te drinken.' 'Verlies ik dan alleen vocht tijdens het sporten of als het warm is?' vraagt Milan. 'Nee, je verliest de hele tijd vocht. Als je naar de wc gaat verlies je vocht, maar ook als je uitademt. En dat doe je de hele dag door! Daarom is het goed om ook de hele dag door te blijven drinken.'
- 5.** Na de pauze is Milan weer lekker aan het voetballen. Maar na een tijdje krijgt hij opeens hoofdpijn. En hij vergeet soms op te letten waar de bal is. Kika merkt het. 'Gaaf het wel goed, Milan?' 'Ik heb hoofdpijn, Kika,' zegt Milan. 'Dan heb je in de pauze niet genoeg gedronken. Kijk, daar is een kraan. Daar kan je je bidon vullen met kraanwater. Neem maar flink wat slokken.'
- 6.** Milan vult zijn bidon met water. Hij gaat aan de kant zitten en drinkt. 'Wist je dat je elke dag 8 glazen moet drinken om het vocht in je lichaam aan te vullen? Als je sport en als het warm is zijn dat er natuurlijk nog meer! Milan neemt gauw nog een paar extra slokken. 'Heel goed. Ook zorgt water ervoor dat de goede stoffen uit je eten op de juiste plek in je lichaam komen. En dat de slechte stoffen verdwijnen uit je lichaam.'
- 7.** Milans teamgenoten komen er ook bij staan. Ze hebben nu allemaal hun bidon gevuld met water. Milan zegt: 'Ik ga thuis en op school ook veel meer water drinken. Het is lekker en je krijgt er superkracht van. Laten we allemaal vaker water drinken!' 'Goed idee!' roept het team in koor.
- 8.** Milan rent weer het veld op. 'Bedankt voor de tips, Kika!' roept hij. Milan rent naar de bal ... en Milan... scoort! Iedereen juicht heel hard, want dit is de eerste keer dat Milan scoort.

GROEPSOPDRACHT 2:

Mijn eigen waterkan of bidon (30 minuten)

De kinderen versieren een papieren waterkan of bidon. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/groep123 vind je knipvellen, een instructievlog en een stappenplan met verschillende technieken om watereffecten te maken. Natuurlijk krijgen de waterkannen en bidons een mooie plek in het lokaal of thuis. Zo kunnen ze als reminder dienen om regelmatig water te drinken.

Werk je met een peutergroep, dan kun je de bidon of waterkan ook alleen laten inkleuren.

WATERSMAAKTEST (15 minuten)

Met de watersmaaktest proeven de kinderen verschillende watersmaakjes. Zorg voor voldoende kannen en snijd vooraf de ingrediënten of doe dit samen met de kinderen. Maak verschillende smaakcombinaties en laat kinderen hun favoriete waterdrankje bepalen.

AFSLUITING (15 MINUTEN)

1. Wijs de kinderen op de poster van het Voedingscentrum. Hadden ze verwacht dat in sommige dranken zoveel suiker zit?
2. Stel voor niet alleen vandaag kraanwater te drinken, maar om samen een vaste dag af te spreken waarop de kinderen alleen nog maar kraanwater drinken op de bso. Ze mogen dan dus geen gezoete drankjes drinken. Vul de gekozen dag in op de Kraanwaterdag-poster en kies samen een plek om deze poster (zichtbaar voor de ouders) op te hangen.
3. Natuurlijk sluiten jullie de activiteit af met het drinken van een glas water. Vraag de kinderen of ze ook weleens een gezond smaakje aan water hebben toegevoegd. Je kunt heel goed fruit of kruiden aan je water toevoegen om het nog lekkerder te maken. Bijvoorbeeld: watermeloen, munt, limoen, citroen, tijm.



ACTIVITEITEN GROEP 4-5-6

TIPS:

OPDRACHTEN

Kies op basis van gewenste werkvormen, inhoud en beschikbare tijd een of meer van onderstaande opdrachten.

GROEPSOPDRACHT 1: Quiz (15 minuten)

Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/groep456 en speel samen de quiz. Verdeel de groep eventueel in twee of meer teams die tegen elkaar spelen.

GROEPSOPDRACHT 2:

Energizer bedenken en uitvoeren (30 minuten)

Laat de energizer zien op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/groep456. Natuurlijk doen de kinderen ook mee! Daarna bedenken ze zelf energizers. Energizers zijn korte beweegoefeningen om even stoom af te blazen, zodat je daarna weer aan de slag kunt. Bijvoorbeeld: een minuut touwtje springen, de trap op en af rennen, rondje om het plein joggen, spierversterkende oefeningen met gewichtjes, een dansje op (zelfbedachte) muziek enzovoorts. Voer binnen of buiten een paar energizers uit.

GROEPSOPDRACHT 3:

Voorspellende kleuren (20 minuten)

Voer het proefje uit. Doe de proef centraal waarbij enkele kinderen een taak krijgen. Of doe de stappen voor en laat de kinderen in hun groepje de stappen herhalen. Met dit proefje ontdekken de kinderen met behulp van rode koolsap of er veel of weinig suiker in een drankje zit.

Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/groep456 vind je het stappenplan en een instructievlog. Regel vooraf de rode koolsap. Kies een van de opties op de volgende pagina.

 *Betrek de sportpedagoog.*

 *Zet een circuit uit met de verschillende bedachte oefeningen.*

 *Zorg voor energieke muziek.*

 *Gebruik de speciale Kraanwaterdagdumbbells of gevulde waterflesjes/bidons als gewichten.*



 *Stimuleer de kinderen ook energizers voor thuis te bedenken. Ze kunnen bijvoorbeeld hun ouders en andere gezinsleden uitdagen om dagelijks een minuut touwtje te springen, de auto vaker te laten staan of een dansje te doen.*

 *Laat de energizers ook na Nationale Kraanwaterdag dagelijks kort terugkomen.*



 *Zorg dat de kinderen tijdens en na het sporten en bewegen voldoende kraanwater drinken. Benoem waarom dit belangrijk is. Zo zorgen ze dat hun vochtbalans wordt hersteld. Tijdens het sporten en bewegen verlies je vocht door te zweten (ook als je dit zelf niet merkt!). Door water te drinken, vul je dit weer aan. Water is een krachtige dorstlessers dus!*

 *Kinderen uit groep 7 en 8 kunnen ook energizers bedenken en uitvoeren met kinderen uit de groepen 1, 2 en 3.*

 *Kinderen uit groep 7 en 8 gebruiken de waterklok die ze hebben gemaakt (zie pagina 12) om de tijd op te meten.*

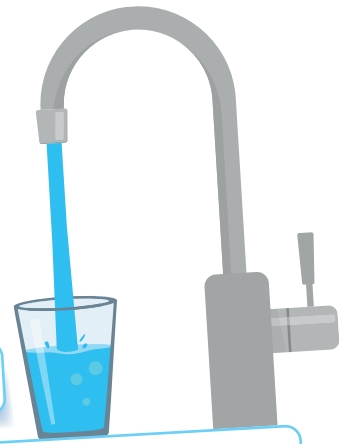


Verse rode koolsap koken

1. Snijd of scheur een verse rodekool in kleine stukjes.
2. Breng dit met een kopje water aan de kook.
3. Laat het 10 minuten zachtjes doorkoken.
4. Vang het sap met een zeef op en laat het afkoelen.
5. Doe de rode koolsap in een afsluitbare (knijp)fles.



 **Gebruik geen citroensap.**



Rode kool in een blender

1. Doe twee blaadjes rode kool met vier glazen water in een blender.
2. Giet het mengsel door een zeef en vang het sap op.

Rode kool uit een potje

Doe de rode kool door een zeef en vang het sap op. Deze methode geeft een iets minder duidelijk resultaat dan bovenstaande methodes.

Van 1 rode kool kun je ongeveer 2 liter sap maken. Zorg dat elk groepje 300 ml sap heeft.

In de koelkast is het sap een paar weken houdbaar. Let wel op dat de fles goed dicht blijft.

 **Waarschijnlijk vinden veel kinderen de rode kool stinken. Zorg daarom voor open ramen en deuren. Of doe het proefje buiten.**

 **Gebruik eventueel schorten. Het sap kan vlekken maken op kleding.**

 **Verwijs in de nabespreking naar de poster van het Voedingscentrum. Zijn ze verbaasd over de informatie op de poster? Komt de informatie op de poster overeen met de resultaten van de kinderen? Hadden ze bijvoorbeeld verwacht dat er in appelsap zoveel suiker zit?**

AFSLUITING (15 MINUTEN)

1. Bespreek de voornemens van de kinderen naar aanleiding van de activiteiten. Hoe gaan ze ervoor zorgen dat ze vaker kraanwater drinken? Je kunt bijvoorbeeld afspraken maken met jezelf. Bijvoorbeeld: altijd als ik thuiskom, drink ik eerst een glas water of als ik naar mijn training ga neem ik altijd een fles water mee en drink deze helemaal leeg. Wat ook helpt is om het water nog lekkerder te maken door er fruit of kruiden aan toe te voegen.
2. Maak afspraken over een vaste kraanwaterdag op de bso. Op deze dag drinken de kinderen geen gezoute drankjes. Vul de dag in op de Kraanwaterdagposter en kies samen een plek om deze poster (zichtbaar voor de ouders) op te hangen.

ACTIVITEITEN GROEP 7-8

OPDRACHTEN

Kies op basis van gewenste werkvormen, inhoud en beschikbare tijd een of meer van onderstaande opdrachten.

GROEPSOPDRACHT 1: Quiz (15 minuten)

Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/groep78 en speel samen de quiz. Verdeel de groep eventueel in twee of meer teams die tegen elkaar spelen.

GROEPSOPDRACHT 2:

Energizer bedenken en uitvoeren (20 minuten)

Laat de energizer zien op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/groep78. De kinderen bedenken zelf ook energizers. Zie voor tips pagina 9.

GROEPSOPDRACHT 3:

Waterklok maken (30 minuten)

De kinderen maken zelf een waterklok. Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/groep78 voor het stappenplan en een instructievlog.

GROEPSOPDRACHT 4:

Poster of filmpje maken (30 minuten)

De kinderen maken een poster of filmpje om andere mensen te stimuleren om vaker water te drinken. Laat de kinderen ter inspiratie de poster van het Voedingscentrum zien. Wat is de boodschap van deze poster? Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/groep78 voor het stappenplan.

TIPS

voor de uitvoering van de waterklok



Wil je niet dat de kinderen met scherpe voorwerpen aan de slag gaan? Doe dan vooraf voor elk groepje zelf stap 2.



Zorg voor emmers of bakken zodat de kinderen water kunnen hergebruiken.



Zorg voor extra flessen.



Natuurlijk testen jullie als iedereen klaar is de waterklokken. Zet een timer op 5 minuten. Welke waterklok is het nauwkeurigst?



Gebruik de waterklokken de komende tijd tijdens activiteiten die vijf minuten of korter duren. Bijvoorbeeld: opruimen, energizers uitvoeren, tijd om even te kletsen, tijd dat iedereen weer terug moet zijn enzovoorts. Kunnen de kinderen zelf nog meer momenten bedenken waarop ze de waterklokken kunnen gebruiken?

AFSLUITING (15 MINUTEN)

1. Bekijk de poster van het Voedingscentrum. Hadden de kinderen verwacht dat in sommige drankjes zoveel suiker zit?
2. Bespreek de voornemens van de kinderen naar aanleiding van de activiteiten. Hoe gaan ze ervoor zorgen dat ze vaker kraanwater drinken? Je kunt bijvoorbeeld afspraken maken met jezelf. Bijvoorbeeld: altijd als ik thuiskom, drink ik eerst een glas water of als ik naar mijn training ga, neem ik altijd een fles water mee en drink deze helemaal leeg. Wat ook helpt is om het water nog lekkerder te maken door er fruit of kruiden aan toe te voegen.
3. Maak afspraken over een vaste kraanwaterdag op de bso. Op deze dag drinken de kinderen geen gezoute drankjes. Vul de dag in op de Kraanwaterdagposter en kies samen een plek om deze poster (zichtbaar voor de ouders) op te hangen.