

HANDLEIDING KINDEROPVANG NATIONALE KRAANWATERDAG 2022

Het lijkt zo vanzelfsprekend. We draaien de kraan open en er komt schoon water uit. Maar wat gebeurt er met het water voordat het uit de kraan komt? Daar gaat een lange weg aan vooraf. Daarnaast is kraanwater een gezonde en duurzame keuze ten opzichte van flesjes water of andere (gezoete) drankjes. Best bijzonder dus! Daarom is het thema van Nationale Kraanwaterdag 2022: Kraanwater, gewoon bijzonder!

NATIONALE KRAANWATERDAG

Start het nieuwe schooljaar feestelijk en goed met Nationale Kraanwaterdag. Kinderen ontdekken, op een leuke en interactieve manier, waarom kraanwater een gezonde dorstlesser is en hoe dit bijzondere water nu precies gemaakt wordt. Nationale Kraanwaterdag wordt georganiseerd door de tien Nederlandse drinkwaterbedrijven: Brabant Water, Dunea, Evides Waterbedrijf, Oasen, PWN, Vitens, Waterbedrijf Groningen, Waternet, WMD en WML.



KRAANWATERDAGLES OP VIER NIVEAUS

Speciaal voor Nationale Kraanwaterdag zijn er gratis educatieve materialen ontwikkeld. Voor de kinderdagverblijven (KDV) en buitenschoolse opvang (BSO) zijn er leuke activiteiten op vier niveaus: KDV 2-4 jaar, BSO 4-6 jaar, BSO 7-10 en BSO 10+ jaar. Deze vind je op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/kdv en kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsc.

Van knutselopdrachten tot aan proefjes en een waterestafette, in deze handleiding vind je alle informatie en instructies per niveau. Daarnaast kan je met je groep meedoen aan de challenge van Meester Jesper!



KRAANWATER BLIJVEN DRINKEN

Benieuwd hoe je na 28 september Nationale Kraanwaterdag ook nog een vervolg kan geven? Wij hebben een aantal tips op een rijtje gezet:

- **Gezonde dorstlesser:** stimuleer kinderen om kraanwater te drinken tijdens het eten, na een activiteit of na het buitenspelen.
- **Kracht van herhaling:** laat kinderen weten dat het belangrijk is dat ze voldoende water drinken op een dag en leg uit waarom dit zo belangrijk is.
- **Slimmer omgaan met water:** maak kinderen bewust van hun waterverbruik als ze de kraan gebruiken of naar het toilet gaan.
- **Vaste kraanwaterdag:** om het voor kinderen vanzelfsprekend te maken om kraanwater te drinken kun je (minimaal) één vaste dag in de week aanwijzen als kraanwaterdag. Op deze dag drinkt iedereen alleen kraanwater. Zie de volgende pagina voor meer uitleg.

VASTE KRAANWATERDAG

Stimuleer de directie en alle collega's om één vaste kraanwaterdag per week aan te wijzen. Wanneer iedereen dit doet, bereik je sneller het gewenste resultaat. In de toolkit op kraanwaterdag.nl/toolkit vind je handige hulpmiddelen om ook ouders te informeren over deze dag, zodat er geen gezoete drankjes of zuivel drankjes meegegeven worden. Vul deze dag in op de Kraanwaterdagposter en hang deze als reminder op een zichtbare plek in de bso.

CERTIFICAAT KRAANWATERPROOF

Leuk om te krijgen en nog leuker om te delen: het certificaat Kraanwaterproof. Deel jouw commitment op de website of social media en laat zo aan iedereen zien dat jullie als kinderopvang één of meer vaste dagen in de week kraanwater drinken! Vul het certificaat in op kraanwaterdag.nl/toolkit.

BINNEN- OF BUITENWATERTAPPUNT

Wil je het drinken van kraanwater nog makkelijker en leuker maken? Plaats dan een binnen- of buitenwatertappunt. Kijk voor de mogelijkheden op de website van het drinkwaterbedrijf van jouw kinderopvang.



VERVOLGACTIVITEITEN

Wil je na Nationale Kraanwaterdag nog meer waterproefjes doen of een drinkwaterlocatie bezoeken? Kijk voor het aanbod van jouw drinkwaterbedrijf op kraanwaterdag.nl/educatie-aanbod.

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, JOGG, Jong Leren Eten, Ons Water, Voedingscentrum, Voedseleducatieplatform, Watereducatie.nl, Nederlands Watermuseum en Humankind.

brabantWater

dunea
DUIN & WATER

evides
waterbedrijf

oasen
drinkwater

PWN

Vitens

**Waterbedrijf
Groningen**

waternet
waterschap amstel gooi en vecht
gemeente amsterdam

**WMD
water**

wml
Limburgs drinkwater

KRAANWATERDAGLES

DOELGROEP

De Kraanwaterdagles is bedoeld voor:

- Kinderen en pedagogische medewerkers op de kinderopvang
- Ouders en overige gezinsleden (want onderdelen zijn geschikt voor thuis)

De les is uitgewerkt op drie niveaus:

- KDV 2-4 jaar
- BSO 4-6 jaar
- BSO 7-10 jaar
- BSO 10+

DOELEN

Na de activiteiten weten de kinderen meer over:

- Hoe kraanwater wordt gemaakt, van bron tot kraan
- Waarom het belangrijk is om slim met kraanwater om te gaan
- Hoe ze zelf slim met kraanwater om kunnen gaan
- Waarom kraanwater een gezonde keuze is
- Hoeveel water ons lichaam nodig heeft en waarom

Door het vergroten van deze kennis bij kinderen én het stimuleren van kraanwater als gezonde dorstlesser hopen we dat kinderen op steeds meer drinkmomenten kiezen voor kraanwater.

TIJD

De tijdsduur is afhankelijk van hoeveel en welke activiteiten er gekozen zijn. De tijd varieert tussen 30 en 90 minuten.

BENODIGDHEDEN ALGEMEEN

- Laptop of tablet met internetverbinding
- Kraanwaterdagposter

BENODIGDHEDEN PER NIVEAU

KDV 2-4 JAAR

Magische waterdruppels

- Stappenplan *Magische waterdruppels*
- Doorzichtig bakpapier
- Crêpe- en/of vloeipapier in blauw/wit/zilver etc.
- Vloeibare lijm, knutsel of behang
- Schaar
- Kwast
- Stift
- Touw
- Satéprikker of perforator
- Ondergrond die vies mag worden

Watersmaaktest

- Stappenplan *Watersmaaktest*
 - 4 kannen met water.
 - Bakjes of schaaltes 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.



Magische waterdruppels

- Stappenplan *Magische waterdruppels*
- Doorzichtig bakpapier
- Crêpe- en/of vloepapier in blauw/wit/zilver etc.
- Vloeibare lijm, knutsel of behang
- Schaar
- Kwast
- Stift
- Touw
- Satéprikker of perforator
- Ondergrond die vies mag worden

Watersmaaktest

- Stappenplan *Watersmaaktest*
- 4 kannen met water
- Bakjes of schaaltes 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.

Waterestafette

- Instructieblad *Waterestafette*
- Per groep 2 emmers
- Per groep 1 spons

BSO 7-10 JAAR**Waterzuiveringsproef**

- Proefjesblad *Waterzuiveringsproef*
- Instructievlog *Waterzuiveringsproef*
- Plastic fles(sen)
- Watten
- Zand
- Grind
- Schaar
- Voor de test: vies water. Voeg bijvoorbeeld propjes papier, zand, kleine takjes, inkt of slaolie aan het water toe.

Watersmaaktest

- Stappenplan *Watersmaaktest*
- 4 kannen met water
- Bakjes of schaaltes om de ingrediënten op te leggen.
- Voor elk kind een hervulbare, kartonnen of andere milieuvriendelijke beker.
- Voldoende ingrediënten naar keuze: verse munt, citroen, sinaasappel, komkommer, aardbeien, basilicum, frambozen, bosbessen, watermeloen, koriander. Let op: houd rekening met eventuele allergieën.
- Snijplanken en fruitschilmesjes

Waterestafette

- Instructieblad *Waterestafette*
- Per groep 2 emmers
- Per groep 1 spons

BSO 10+**Waterzuiveringsproef**

- Proefjesblad *Waterzuiveringsproef*
- Instructievlog *Waterzuiveringsproef*
- Plastic fles(sen)
- Watten
- Zand
- Grind
- Schaar
- Voor de test: vies water. Voeg bijvoorbeeld propjes papier, zand, kleine takjes, inkt of slaolie aan het water toe.

Watersmaaktest

- Stappenplan *Watersmaaktest*
- 4 kannen met water
- Bakjes of schaaltes om de ingrediënten op te leggen.
- Voor elk kind een hervulbare, kartonnen of andere milieuvriendelijke beker.
- Voldoende ingrediënten naar keuze: verse munt, citroen, sinaasappel, komkommer, aardbeien, basilicum, frambozen, bosbessen, watermeloen, koriander. Let op: houd rekening met eventuele allergieën.
- Snijplanken en fruitschilmesjes

Waterestafette

- Instructieblad *Waterestafette*
- Per groep 2 emmers
- Per groep 1 spons

VOORBEREIDING

Vertel de kinderen een aantal dagen van tevoren dat jullie meedoen aan Nationale Kraanwaterdag. Dit betekent dat ze op woensdag 28 september geen gezoete drankjes, zuiveldrank of bronwater drinken. Informeer ook de ouders. In de toolkit op kraanwaterdag.nl/toolkit staan voorbeelden van teksten gericht aan ouders.

OUDERVIDEO

In de toolkit vind je ook een speciale ouder-video. Hierin vertellen de Healthy Sisters op een leuke manier hoe ouders kraanwater net zo kleurrijk en feestelijk kunnen maken als een pakje drinken. De oudervideo is vooral gericht op ouders die moeilijker te bereiken zijn of mogelijk weerstand hebben om het drinken van kraanwater te normaliseren. De boodschap van de video is dat je door fruit en groente aan kraanwater toe te voegen je kraanwater lekkerder maakt. Net als bij het meegeven van andere drankjes geef je dan ook liefde mee aan je kind.



KRAANWATERDAGLIED

Om het drinken van kraanwater nog leuker te maken heeft Wiebeltenen speciaal voor Nationale Kraanwaterdag een lied geschreven. Zet het lied regelmatig op in de klas, bijvoorbeeld in de pauze. En wijs kinderen op het drinken van water. Het Kraanwaterdaglied met songtekst vind je op kraanwaterdag.nl.

ACTIVITEITEN KDV 2-4 JAAR

OPDRACHTEN

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

GROEPSOPDRACHT 1:

Magische waterdruppels knutselen (30 minuten)

Maak samen met de kinderen magische waterdruppels. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/kdv vind je een instructievlog en stappenplan.

GROEPSOPDRACHT 2:

Watersmaaktest (30 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. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/kdv vind je de instructies.

Bespreek de test na:

- Welke smaak vonden ze het lekkerst?
Maak met de kinderen een top 2.
- Kunnen ze zelf nog meer smaken bedenken?



AFSLUITING (15 MINUTEN)

1. Zijn er ook kinderen die thuis meer kraanwater willen gaan drinken? Welke drankjes laten ze dan in het vervolg staan?
2. Stel voor niet alleen vandaag kraanwater te drinken, maar om samen een of meer vaste dagen af te spreken waarop de kinderen alleen nog maar kraanwater drinken op de bso. Ze mogen dan dus geen gezoete drankjes, zuiveldrank of bronwater drinken. Vul de gekozen dag(en) in op de Kraanwaterdag-poster en kies samen een plek om deze poster (ook zichtbaar voor de ouders) op te hangen.
3. Natuurlijk sluiten jullie de activiteit af met het drinken van een glas water. Hebben jullie de watersmaaktest niet gedaan? Vertel dan dat je heel goed fruit of kruiden aan je water kunt toevoegen om het nog lekkerder te maken. Bijvoorbeeld: watermeloen, munt, limoen, citroen, tijm.



ACTIVITEITEN BSO 4-6 JAAR

OPDRACHTEN

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

GROEPSOPDRACHT 1:

Voorleesverhaal (15 minuten)

1. Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso 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. Gebruik deze vragen als leidraad:
 - Waar komt het water uit de kraan vandaan?
 - Waar zijn Wende en haar moeder geweest?
 - Wat gebeurt er in de waterfabriek?
 - Waarom moet het water eerst goed schoongemaakt worden voor het naar huizen, scholen en andere gebouwen kan?
 - Hoe komt het water in onze huizen?
 - Waar gebruik jij water allemaal voor?
 - Waarom is het belangrijk om slim met water om te gaan?
 - De moeder van Wende doet citroen in het water. Wie drinkt ook weleens water met fruit of kruiden? Welk smaakje vind je lekker?

WENDE EN DE WONDERLIJKE WATERWERELD

1. Het is lekker weer. Wende is buiten aan het spelen in het gras. Maar van al dat spelen krijg je wel heel erge dorst! Daarom heeft Wende van mama een glas met water gekregen. Mmmm, dat is lekker. Wende kijkt naar het water in haar glas. Wat een gek spul is dat water eigenlijk! Je kan er doorheen kijken en er is niets anders dat net zo smaakt als water. En je gebruikt water ook voor een heleboel andere dingen, zoals douchen. 'Waar komt dat water toch vandaan?' vraagt Wende zich hardop af.
2. Wende rent naar binnen. Mama staat in de keuken en drinkt een glas water. 'Waar komt dat water vandaan, mam?' vraagt Wende. 'Uit de kraan!' zegt mama. 'Maar waar komt het water uit de kraan dan vandaan?' vraagt Wende. 'Dat is een hele goede vraag, Wende,' zegt mama. 'Kom dan laat ik het je zien.'
3. Mama neemt Wende mee naar buiten. Ze lopen door de straten. Links, rechts, een stuk rechtdoor, rechts en dan weer links... Hier zijn geen huizen meer. Maar wel bomen, struiken en kijk, daar een vogelnest! 'Dit is een natuurgebied' zegt mama. Wende herkent deze plek. Ze hebben hier wel eerder gewandeld. Het is vlakbij hun huis. 'Maar dit is niet zomaar een natuurgebied,' zegt mama. 'Hier komt ons water vandaan. Je noemt het ook wel een waterwingebied. Het water komt hier uit de grond. En dat water komt van de regen. Alle regendruppels zakken hier in de grond. We lopen nu dus eigenlijk boven op ons drinkwater.'

4. 'Ooo,' zegt Wende. 'Maar als ik hier dus zelf een gat graaf dan kan ik mijn eigen glas vullen met water.' Wende gaat op de grond zitten en begint met graven. 'Nee Wende, stop maar, dat gaat zomaar niet,' zegt mama. 'Het water komt héél diep uit de grond. Daar kan jij met je handen niet bij.' Mama wijst naar een groot metalen blok. 'Kijk, dit is een waterput. Hier pompen ze het water omhoog. Als het water is opgepompt dan kan je het nog steeds niet drinken. Er zitten dan allemaal stoffen in die niet zo goed voor je zijn. Het water moet dan eerst worden schoongemaakt'. Op andere plekken in Nederland maken ze kraanwater van water uit rivieren en meren. Dat water wordt natuurlijk ook eerst goed schoongemaakt.

5. Mama neemt Wende mee naar een groot gebouw. Ze moeten eerst goed zoeken naar de bel en bellen dan aan. Een meneer doet open. 'Dag meneer,' zegt mama. 'Kunt u ons vertellen wat er in dit gebouw gebeurt?'. De meneer is heel aardig. Hij zegt: 'Dit is een waterfabriek. Het water wordt in deze fabriek schoongemaakt. Jullie mogen wel even binnen kijken. Kijk hier halen we het water door een soort zeef. De slechte stoffen gaan er dan uit. Wat overblijft is schoon water.' 'Het stinkt wel een beetje zeg', zegt Wende. 'Ja, dat klopt, zegt de meneer. Bij het schoonmaken van het water komt een gas vrij. Dat stinkt een beetje. Maar als het water bij jou uit de kraan komt, zijn die luchtjes al lang verdwenen. 'Gelukkig maar!' zegt Wende. Mama en Wende gaan weer naar buiten.

6. 'Maar hoe komt het water dan weer uit de fabriek?' vraagt Wende. Mama wijst weer naar de grond: 'Je ziet het misschien niet, maar onder ons is een hele grote bak met water. Daar wordt het water in opgeslagen.' 'Een soort zwembad?' roept Wende. 'Eigenlijk wel ja. Maar je kan er niet in zwemmen hoor,' zegt mama. 'Vanaf dat hele grote zwembad onder de grond lopen buizen. En ze lopen hier onder het hele natuurgebied en de hele stad door! Bij alle gebouwen waar mensen wonen, naar school gaan en werken, liggen buizen onder de grond. Waterleidingen noem je die.' Wende kijkt verbaasd: 'Wauw, er is dus eigenlijk nog een hele wereld onder de grond die je helemaal niet ziet!'

7. Mama en Wende zijn weer thuis. 'Waar gebruik jij eigenlijk allemaal water voor, Wende?' vraagt mama. 'Even denken,' zegt Wende. 'Om te douchen. En oh ja, om mijn tanden mee te poetsen.' 'Heel goed' zegt mama. 'Maar vergeet niet dat je wel zuinig moet zijn met water. Zoals je hebt gezien is het heel veel werk om het op te pompen, schoon te maken en naar de huizen, scholen en kantoren te vervoeren. Dus vergeet niet altijd de kraan dicht te doen tijdens het tandenpoetsen.' 'Ik weet nog iets waar je water voor gebruikt!' zegt Wende. 'Jij gebruikt ook water om plantjes mee water te geven.' 'Daar gebruik ik inderdaad water voor,' zegt mama. 'Maar geen water uit de kraan. Dat water komt uit de regenton. Dat is dus regenwater. Voor de plantjes hoeft je het water niet helemaal schoon te maken. Dat scheelt weer kraanwater.'

8. Mama en Wende staan in de keuken. 'En je gebruikt water om te drinken, natuurlijk!' roept Wende. 'Je mag natuurlijk wel zoveel kraanwater drinken als je wilt,' zegt mama. 'Daar hoeft je niet zuinig mee te zijn, hoor! Water is namelijk heel goed voor je.'

GROEPSOPDRACHT 2:

Magische waterdruppels knutselen (30 minuten)

Maak samen met de kinderen magische waterdruppels.

Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsa vind je een filmpje en stappenplan.

GROEPSOPDRACHT 3:

Watersmaaktest (30 minuten)

Met de watersmaaktest proeven de kinderen verschillende watersmaakjes. Zorg voor voldoende kannen en snijd vooraf de ingrediënten.

Maak verschillende smaakcombinaties en laat kinderen hun favoriete waterdrankje bepalen.

Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsa vind je de instructies.

Bespreek de test na:

- Welk smaakje vonden ze het lekkerst?
Maak met de kinderen een top 2.
- Kunnen ze zelf nog meer smaakjes bedenken?

GROEPSOPDRACHT 4:

Waterestafette (30 minuten)

Tijd voor beweging? Ga dan lekker naar buiten en doe de waterestafette met sponzen en emmers.

Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsa vind je de instructies.



AFSLUITING (15 minuten)

1. Zijn er ook kinderen die thuis meer kraanwater willen gaan drinken? Welke drankjes laten ze dan in het vervolg staan?
2. Stel voor niet alleen vandaag kraanwater te drinken, maar om samen een of meer vaste dagen af te spreken waarop de kinderen alleen nog maar kraanwater drinken op de bso. Ze mogen dan dus geen gezoete drankjes, zuivel drank of bronwater drinken. Vul de gekozen dag(en) in op de Kraanwaterdag-poster en kies samen een plek om deze poster (ook zichtbaar voor de ouders) op te hangen.
3. Natuurlijk sluiten jullie de activiteit af met het drinken van een glas water. Hebben jullie de watersmaaktest niet gedaan? Vertel dan dat je heel goed fruit of kruiden aan je water kunt toevoegen om het nog lekkerder te maken. Bijvoorbeeld: watermeloen, munt, limoen, citroen, tijm.



ACTIVITEITEN BSO 7-10 JAAR

OPDRACHTEN

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

GROEPSOPDRACHT 1:

Quiz (15 minuten)

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

GROEPSOPDRACHT 2:

Challenge gewoon bijzonder (45 minuten)

Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsa en bekijk het filmpje van Meester Jesper. In dit filmpje daagt Meester Jesper de leerlingen uit om ook een filmpje op te nemen waarin er iets bijzonders gebeurt na het drinken van 'gewoon' kraanwater. Kraanwater is namelijk helemaal niet zo gewoon. Je voelt je fitter als je kraanwater drinkt, het is beter voor het milieu dan flesjes water of andere drankjes (want minder afval) en het is ook nog eens goedkoper dan andere drankjes.

Wat gebeurt er als zij kraanwater drinken? Misschien halen ze opeens een goed cijfer of maken ze een doelpunt met voetbal? Laat ze de meest creatieve ideeën verzinnen en daar een filmpje van maken. Dit kunnen ze in groepjes doen. Ondersteun eventueel bij het opnemen.

De filmpjes kan je op drie manieren insturen:

- Uploaden op kraanwaterdag.nl
- Mailen naar info@kraanwaterdag.nl
- Plaatsen op social media en de tag [#kraanwaterdagchallenge](https://www.tiktok.com/tag/kraanwaterdagchallenge) toevoegen (TikTok) en/of [@kraanwaterdag taggen](https://www.facebook.com/kraanwaterdag) (Facebook en Instagram)

De leukste filmpjes worden geplaatst op de social mediakanalen van Nationale Kraanwaterdag.

En... de groep van het winnende filmpje krijgt een gesigneerd exemplaar van 'Het ultra coole Meester Jesper boek'!



Let op: vraag voor het insturen aan de ouders van de kinderen die in beeld komen of ze het goed vinden dat de filmpjes worden verspreid via social media. Insturen betekent akkoord voor online plaatsen.

GROEPSOPDRACHT 3:

Waterzuiveringsproef (30 minuten)

De kinderen zuiveren in een groepje van twee of drie zelf hun eigen water. Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsc voor het stappenplan en een instructievlog. Licht toe dat drinkwater gezuiverd oppervlakte-, grond-, of duinwater is.

GROEPSOPDRACHT 4:

Watersmaaktest (30 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. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsc vind je de instructies.

Bespreek de test na:

- Welk smaakje vonden ze het lekkerst?
Maak met de kinderen een top 2.
- Kunnen ze zelf nog meer smaakjes bedenken?

GROEPSOPDRACHT 5:

Waterestafette (30 minuten)

Tijd voor beweging? Ga dan lekker naar buiten en doe de waterestafette met sponsen en emmers. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsc vind je de instructies.



AFSLUITING (15 minuten)

1. Bespreek de voornemens van de leerlingen naar aanleiding van de activiteiten. Hoe gaan ze ervoor zorgen dat ze vaker kraanwater drinken? Je kunt ze bijvoorbeeld afspraken laten maken met zichzelf. 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, net als bij de watersmaaktest.
2. Maak samen met de kinderen afspraken over een of meer vaste kraanwaterdagen op de bso. Op deze dag(en) drinken de kinderen geen gezoete drankjes, zuivel drank of bronwater. Vul de dag in op de Kraanwaterdagposter en kies samen een plek om deze poster (ook zichtbaar voor de ouders) op te hangen.



ACTIVITEITEN BSO 10+

OPDRACHTEN

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

GROEPSOPDRACHT 1:

Quiz (15 minuten)

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

GROEPSOPDRACHT 2:

Challenge gewoon bijzonder (45 minuten)

Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsa en bekijk het filmpje van Meester Jesper. In dit filmpje daagt Meester Jesper de leerlingen uit om ook een filmpje op te nemen waarin er iets bijzonders gebeurt na het drinken van 'gewoon' kraanwater. Kraanwater is namelijk helemaal niet zo gewoon. Je voelt je fitter als je kraanwater drinkt, het is beter voor het milieu dan flesjes water of andere drankjes (want minder afval) en het is ook nog eens goedkoper dan andere drankjes.

Wat gebeurt er als zij kraanwater drinken? Misschien halen ze opeens een goed cijfer of maken ze een doelpunt met voetbal? Laat ze de meest creatieve ideeën verzinnen en daar een filmpje van maken. Dit kunnen ze in groepjes doen. Ondersteun eventueel bij het opnemen.

De filmpjes kan je op drie manieren insturen:

- Uploaden op kraanwaterdag.nl
- Mailen naar info@kraanwaterdag.nl
- Plaatsen op social media en de tag [#kraanwaterdagchallenge](https://www.tiktok.com/tag/kraanwaterdagchallenge) toevoegen (TikTok) en/of [@kraanwaterdag taggen](https://www.facebook.com/kraanwaterdag) (Facebook en Instagram)

De leukste filmpjes worden geplaatst op de social mediakanalen van Nationale Kraanwaterdag.

En... de groep van het winnende filmpje krijgt een gesigneerd exemplaar van 'Het ultra coole Meester Jesper boek'!



Let op: vraag voor het insturen aan de ouders van de kinderen die in beeld komen of ze het goed vinden dat de filmpjes worden verspreid via social media. Insturen betekent akkoord voor online plaatsen.

GROEPSOPDRACHT 3:

Waterzuiveringsproef (30 minuten)

De kinderen zuiveren in een groepje van twee of drie zelf hun eigen water. Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsa voor het stappenplan en een instructievlog. Licht toe dat drinkwater gezuiverd oppervlakte- grond-, of duinwater is.

GROEPSOPDRACHT 4:

Watersmaaktest (30 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. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsa vind je de instructies.

Bespreek de test na:

- Welk smaakje vonden ze het lekkerst?
Maak met de kinderen een top 2.
- Kunnen ze zelf nog meer smaakjes bedenken?

GROEPSOPDRACHT 5:

Waterestafette (30 minuten)

Tijd voor beweging? Ga dan lekker naar buiten en doe de waterestafette met sponsen en emmers. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsa vind je de instructies.



AFSLUITING (15 minuten)

1. Bespreek de voornemens van de leerlingen naar aanleiding van de activiteiten. Hoe gaan ze ervoor zorgen dat ze vaker kraanwater drinken? Je kunt ze bijvoorbeeld afspraken laten maken met zichzelf. 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, net als bij de watersmaaktest.
2. Maak samen met de kinderen afspraken over een of meer vaste kraanwaterdagen op de bso. Op deze dag(en) drinken de kinderen geen gezoete drankjes, zuivel drank of bronwater. Vul de dag in op de Kraanwaterdagposter en kies samen een plek om deze poster (ook zichtbaar voor de ouders) op te hangen.

