

HANDLEIDING KINDEROPVANG NATIONALE KRAANWATERDAG 2025

Op woensdag 24 september 2025 is het Nationale Kraanwaterdag. Deze dag staat in het teken van kraanwater als gezonde en duurzame dorstlesser. Op deze dag moedigen de tien Nederlandse drinkwaterbedrijven de kinderen van alle basisscholen en kinderopvangorganisaties aan om meer water te drinken én slimmer met water om te gaan. Zo gebruiken we alleen wat we nodig hebben. Leuk dat jullie meedoen!



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/bsv.

Van knutselactiviteiten, spelletjes en proefjes tot aan een waterestafette en het Kraanwaterdaglied, in deze handleiding vind je alle informatie en instructies per niveau. En vergeet niet om de [Kraanwaterdagposter](#) op te hangen op een zichtbare plek (ook voor de ouders)!

SLIM OMGAAN MET WATER TERWIJL HET REGENT. HOE ZIT DAT?

We moeten slim omgaan met water. In een droge, warme zomer klinkt dat logisch. Het water verdampt dan snel en we gebruiken dan met z'n allen meer water. Maar ook als het veel heeft geregend blijft het belangrijk om slim met water om te gaan.

Hoe dat zit:

- Van de regen die valt kunnen we niet direct drinkwater maken. Het duurt soms wel honderd jaar voordat het diep in de grond is gezakt.
- Ons land is zo ingericht dat we regenwater zo snel mogelijk afvoeren naar de zee. Zo houden we droge voeten, maar de bodem droogt wel snel op. Daarnaast kunnen we niet overal zomaar regenwater opslaan.
- Er is voor het regenwater steeds minder ruimte om de grond in te zakken, want er zijn steeds meer huizen en bedrijven.
- Er blijven mensen bijkomen. Het water moeten we dus over steeds meer mensen verdelen.

ACTIVITEITEN KRAANWATERDAG

DOELGROEP

De kraanwaterdagactiviteiten zijn bedoeld voor:

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

De activiteiten zijn uitgewerkt op vier niveaus:

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

DOELEN

Na de activiteiten weten de kinderen meer over:

- Waar je kraanwater voor gebruikt (in huis)
- Hoeveel kraanwater je ongeveer gebruikt
- Waarom het belangrijk is om slim met kraanwater om te gaan
- Hoe ze zelf slim met kraanwater om kunnen gaan
- Welke verschillende waterbronnen er zijn en dat drinkwaterbedrijven kraanwater maken door water uit de natuur te zuiveren
- Waarom kraanwater gezond is

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 van een kraanwaterdagactiviteit 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



VOORBEREIDING

Vertel de kinderen een aantal dagen van tevoren dat jullie meedoen aan Nationale Kraanwaterdag. Dit betekent dat ze op woensdag 24 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.

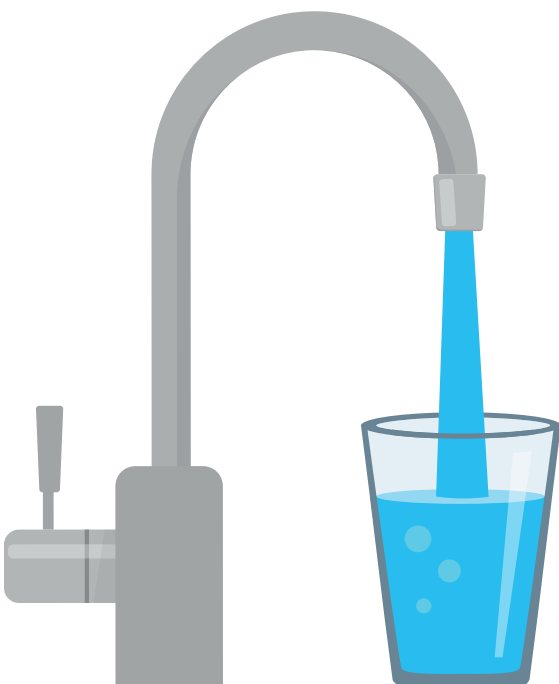
OUDERVIDEO

In de toolkit vind je ook een speciale oudervideo. 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/kraanwaterdaglied.



ACTIVITEITEN KDV 2-4 JAAR

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

ACTIVITEIT 1

Druppelslinger knutselen (30 minuten)

Benodigdheden

- Instructieblad *Druppelslinger*
- Instructievideo *Druppelslinger*
- Printer of stuk karton
- Lamineerapparaat en lamineervellen
- Blanco papier
- Schaar
- Kleurpotloden/stiften
- Stickers en/of andere versieringen zoals glitters (zo plat mogelijk)
- Perforator
- Touw

Laat elk kind zijn of haar eigen druppel versieren. Rijg vervolgens alle druppels aan een touw om één lange slinger te maken. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/kdv vind je een instructievideo en instructieblad. Hang de druppelslinger tijdens Nationale Kraanwaterdag op in de groep. Zo heb je meteen leuke versiering! En laat hem daarna gerust nog even hangen.

AFSLUITING (15 MINUTEN)

1. Vinden de kinderen kraanwater lekker? Drinken ze thuis ook water?
2. Natuurlijk sluiten jullie de activiteit af met het drinken van een glas water. Hebben jullie de watersmaaktest niet gedaan? Maak dan op een ander moment water met fruit, bijvoorbeeld met watermeloen, munt, limoen, citroen of sinaasappel.
3. Zet het Kraanwaterdaglied aan en dans met z'n allen mee! Zie kraanwaterdag.nl/kraanwaterdaglied.

ACTIVITEIT 2

Watersmaaktest (30 minuten)

Benodigdheden

- 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

Let op: houd rekening met eventuele allergieën.

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/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?

ACTIVITEITEN BSO 4-6 JAAR

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

ACTIVITEIT 1

Druppelslinger knutselen (30 minuten)

Benodigdheden

- Instructieblad *Druppelslinger*
- Instructievideo *Druppelslinger*
- Printer of stuk karton
- Lamineerapparaat en lamineervellen
- Blanco papier
- Schaar
- Kleurpotloden/stiften
- Stickers en/of andere versieringen zoals glitters (zo plat mogelijk)
- Perforator
- Touw

Maak samen met de kinderen een druppelslinger. Laat elk kind zijn of haar eigen druppel versieren. Rijg vervolgens alle druppels aan een touw om één lange slinger te maken. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso vind je een instructievlog en instructieblad. Hang de druppelslinger tijdens Nationale Kraanwaterdag op in de groep. Zo heb je meteen leuke versiering! En laat hem daarna gerust nog even hangen.

ACTIVITEIT 2

Memoryspel (15 minuten)

Benodigdheden

- PDF *Memoryspel*
- Printer
- Schaar of snij-apparaat

Speel in groepjes het memoryspel. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso vind je een PDF met memorykaartjes. Print en knip of snij de memorykaartjes uit. Om papier te besparen kun je de memory ook één keer printen en spelen de kinderen om de beurt het spel. De andere kinderen kunnen bijvoorbeeld ondertussen aan de slag gaan met de druppelslinger.

Stel, als de kinderen klaar zijn met spelen, de volgende vragen:

- Op welke kaartjes zien ze een voorwerp dat ze thuis hebben?
- Vertel dat je slim met kraanwater om kan gaan. Op welke kaartjes zien ze tips daarvoor?

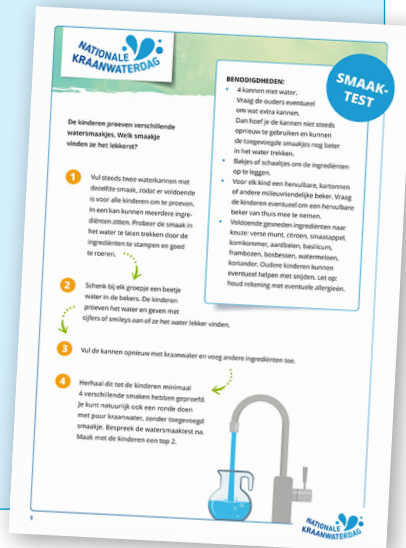


ACTIVITEIT 3

Watersmaaktest (30 minuten)

Benodigheden

- 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.*
- Snijplanken en fruit-schilmesjes



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:

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

ACTIVITEIT 4

Praatplaten (20 minuten)

Benodigheden

- Laptop of tablet met internetverbinding

Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsc en kies één van de praatplaten uit. Kies de praatplaat die het beste aansluit bij de behoeften of thema's in jouw groep (de andere praatplaten kunnen op een ander moment aangeboden worden).

• Water en lichaam

Kinderen ontdekken waarom water gezond is.

• Water in huis

Kinderen ontdekken waar en waarvoor in huis kraanwater wordt gebruikt.

• Slimmer met water

Kinderen ontdekken hoe je slim kunt omgaan met water.

Bekijk en bespreek de praatplaat. Laat de praatplaat een startpunt zijn voor een gesprek. Vraag aan de kinderen wat zij al weten over het onderwerp. Laat vervolgens de kinderen een klikpunt kiezen waar ze meer over willen weten. Lees het weetje voor en geef de kinderen de ruimte om er iets over te vertellen. Stel ook prikkelende vragen, zoals:

- Waar gebruik je allemaal kraanwater voor?
- Waar komt kraanwater vandaan?
- Waarom is kraanwater gezond?

ACTIVITEIT 5

Waterestafette (30 minuten)

Benodigheden

- Instructieblad waterestafette
- Per groep 2 emmers
- Per groep 1 spons



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

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

ACTIVITEIT 6

Digitaal prentenboek (20 minuten)

Benodigheden

- Laptop of tablet (met geluid)
- Eventueel (geprinte) voorleestekst

Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsc en open het digitaal prentenboek. Bepaal vooraf of je het verhaal zelf voorleest of dat je gebruik maakt van de voice-over. Bespreek het verhaal vervolgens na:

- 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?

Optioneel:

Speel gezamenlijk het verhaal na. Neem zelf bijvoorbeeld de rol van de moeder op je. Wat gebeurt er eerst? En dan? Wat zeggen de moeder en Wende tegen elkaar?

Zorg dat alle kinderen die dat willen het verhaal nog een keer kunnen terugluisteren en -kijken.



TIP:

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.

*Lees verder
op de volgende
pagina*

1. '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!'
2. 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 hoef je het water niet helemaal schoon te maken. Dat scheelt weer kraanwater.'
3. 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 hoef je niet zuinig mee te zijn, hoor! Water is namelijk heel goed voor je.'

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. Maak afspraken over een of meer vaste kraanwaterdagen op de bso. Op deze dag(en) drinken de kinderen geen gezoete drankjes, zuiveldrank of bronwater, maar alleen kraanwater. Vul de dag(en) in op de Kraanwaterdagposter.
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, aardbeien.
4. Zet het Kraanwaterdaglied aan en zing en dans met z'n allen mee! Zie kraanwaterdag.nl/kraanwaterdaglied.

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

ACTIVITEIT 1

Druppelslinger knutselen (30 minuten)

Benodigheden

- Instructieblad *Druppelslinger*
- Instructievideo *Druppelslinger*
- Printer of stuk karton
- Lamineerapparaat en lamineervellen
- Blanco papier
- Schaar
- Kleurpotloden/stiften
- Stickers en/of andere versieringen zoals glitters (zo plat mogelijk)
- Perforator
- Touw

Laat elk kind zijn of haar eigen druppel versieren. Rijg vervolgens alle druppels aan een touw om één lange slinger te maken. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsc vind je een instructievlog en instructieblad. Hang de druppelslinger tijdens Nationale Kraanwaterdag op in de groep. Zo heb je meteen leuke versiering! En laat hem daarna gerust nog even hangen.

ACTIVITEIT 2

Meetkaart (15 minuten)

Benodigheden

- PDF *Meetkaart* ter voorbeeld
- Papier
- Potloden/stiften

Hoeveel water gebruiken de kinderen op de bso (en thuis)? Laat de kinderen een meetkaart maken naar het voorbeeld op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsc. Ze kunnen de meetkaart leuk versieren. Hoeveel keer gaan ze naar de wc? En hoeveel keer wassen ze hun handen? Dat kunnen ze turven. Help ze vervolgens met het uitrekenen (of laat de oudere kinderen helpen met uitrekenen). Geef de meetkaart daarna mee naar huis, zodat ze ook thuis kunnen meten.

		NAAM	GROEP
		MEETDAG 1	MEETDAG 2
Douchen	1 minuut douchen = 8 liter water	minuten x 8 liter = liter	minuten x 8 liter = liter
In bad gaan	120 liter water per keer	keer x 120 liter = liter	keer x 120 liter = liter
Wc doorspoelen	Kleine doorspoelknop = 4 liter water	keer x 4 liter = liter	keer x 4 liter = liter
	Grote doorspoelknop (of als jullie wc 1 spoelknop heeft) = 7 liter water	keer x 7 liter = liter	keer x 7 liter = liter
Afwas	Handafwas = 5 liter water	keer x 5 liter = liter	keer x 5 liter = liter
	Vaatwasser = 12 liter water	keer x 12 liter = liter	keer x 12 liter = liter
Hieronder is ingevuld hoeveel elk persoon gemiddeld per dag verder nog gebruikt. Tel dit erbij op.			
Wasmachine		17 liter	17 liter
Koken		6 liter	6 liter
Drinken	Water, thee, etc.	1,5 liter	1,5 liter
Overig	Tandenpoetsen, handen wassen, schoonmaken etc.	9 liter	9 liter
Totaal aantal liter			

NATIONALE KRAANWATERDAG

ACTIVITEIT 3

Omdenkposter (30 minuten)

Benodigdheden

- PDF *Format omdenkposters* (geprint voor elke leerling)
- Potloden/stiften/verf

Met de omdenkposter kunnen de kinderen thuis en aan anderen laten zien hoe je slim met water kunt omgaan. Leg de opdracht uit: maak een poster waarmee je anderen (zoals je ouders) uitlegt hoe je slim met water omgaat. Bedenk waar je ook alweer kraanwater voor gebruikt en bedenk dan hoe dat slimmer kan. Schrijf er een duidelijke boodschap bij.

Om ze op weg te helpen hierbij een aantal situaties waarbij je slimmer water om kan gaan:

- Binnenplanten water geven met kraanwater
- Tandenpoetsen met de kraan open
- Altijd de grote spoelknop gebruiken
- Zwembad vullen om af te koelen
- Altijd in bad gaan
- Douchen zonder op de klok te kijken
- Vaatwasser of wasmachine gebruiken als hij niet helemaal vol is

De leerlingen kunnen het format voor deze situaties gebruiken (zie de PDF *Omdenkposter format* op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsa) of helemaal zelf aan de slag. Laat ze lekker creatief bezig gaan met potloden, stiften, knip- en plakwerk, etc.!

ACTIVITEIT 4

Waterestafette (30 minuten)

Benodigdheden

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

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.



ACTIVITEIT 5

Watersmaaktest (30 minuten)

Benodigheden

- 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.
- Snijplanken en fruitschilmesjes

*Let op:
houd rekening
met eventuele
allergieën*

Met de watersmaaktest proeven de kinderen verschillende watersmaakjes. Zorg voor voldoende kannen en laat de kinderen zelf de ingrediënten snijden. Maak verschillende smaakcombinaties en laat kinderen hun favoriete waterdrankje bepalen. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsa vind je de instructies.

Besprek de test na:

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



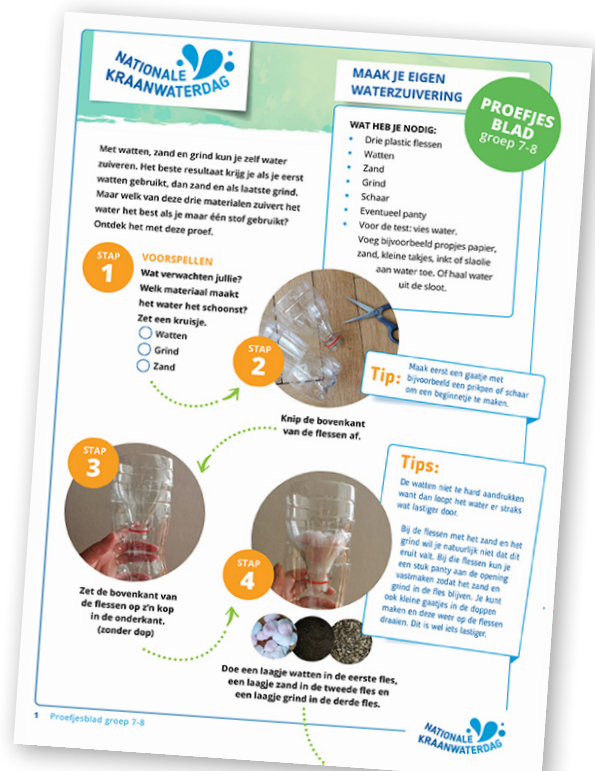
ACTIVITEIT 6

Waterzuiveringsproef (30 minuten)

Benodigheden

- Proefjesblad Waterzuiveringsproef
- Instructievideo 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.

Licht toe dat drinkwater gezuiverd oppervlakte- of grondwater is. In deze proef zuiveren de kinderen in een groepje van twee of drie zelf hun eigen water. Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsa voor het stappenplan en een instructievideo. Aan de hand van het stappenplan kunnen de kinderen zelfstandig de waterzuiveringsproef uitvoeren. Je kunt de proef eventueel ook klassikaal laten zien.



ACTIVITEIT 7

Praatplaten (20 minuten)

Benodigheden

- Laptop of tablet met internetverbinding

Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsv en kies één van de praatplaten uit. Kies de praatplaat die het beste aansluit bij de behoeften of thema's in jouw groep (de andere praatplaten kunnen op een ander moment aangeboden worden).

- **Water en lichaam**

Kinderen ontdekken waarom water gezond is.

- **Water in huis**

Kinderen ontdekken waar en waarvoor in huis kraanwater wordt gebruikt.

- **Slimmer met water**

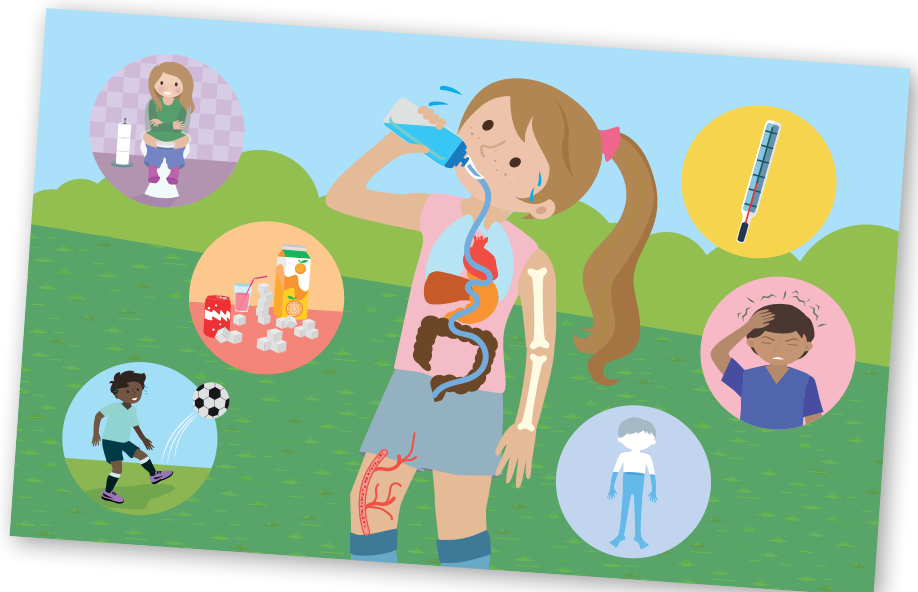
Kinderen ontdekken hoe je slim kunt omgaan met water.

Bekijk en bespreek de praatplaat. Laat de praatplaat een startpunt zijn voor een gesprek. Vraag aan de kinderen wat zij al weten over het onderwerp. Laat vervolgens de kinderen een klikpunt kiezen waar ze meer over willen weten. Lees het weetje voor en geef de kinderen de ruimte om er iets over te vertellen. Stel ook prikkelende vragen, zoals:

- Waar gebruik je allemaal kraanwater voor?
- Waar komt kraanwater vandaan?
- Waarom is kraanwater gezond?

AFSLUITING (15 MINUTEN)

1. Bespreek de voornemens van de kinderen naar aanleiding van de activiteiten. Hoe gaan ze slimmer om met water? Je kunt ze bijvoorbeeld afspraken laten maken met zichzelf. Bijvoorbeeld: als ik alleen heb geplast gebruik ik de kleine spoelknop (als die er is), of: ik help mijn ouders met de vaatwasser inruimen en zeg tegen ze dat die alleen aan mag als hij vol is.
2. Maak samen met de kinderen afspraken over een of meer vaste kraanwaterdagen op de groep. Op deze dag(en) drinken de kinderen geen gezoete drankjes of zuiveldrank. Vul de dag in op de Kraanwaterdagposter.
3. Zet het Kraanwaterdaglied aan en zing en dans met z'n allen mee! Zie kraanwaterdag.nl/kraanwaterdaglied.



KRAANWATER BLIJVEN DRINKEN

TIPS VOOR NA NATIONALE KRAANWATERDAG

Benieuwd hoe je na 24 september een vervolg kan geven aan Nationale Kraanwaterdag? 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 en leg uit waarom water drinken belangrijk is.
- **Water altijd binnen handbereik:** zorg voor voldoende kannen met water en bekertjes en stimuleer het meenemen van een eigen bidon of waterfles.
- **Geef het goede voorbeeld:** drink zelf ook water op de opvang, tijdens een activiteit of tijdens een vergadering.
- **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 hiernaast voor meer uitleg.

VASTE KRAANWATERDAG

Stel de directie en alle collega's van de groepen voor om minimaal één vaste kraanwaterdag per week aan te wijzen en neem dit op in het beleid van de opvang. Met een of meer vaste kraanwaterdagen, bereik je sneller het gewenste resultaat. Informeer ook de ouders hierover. In de toolkit op kraanwaterdag.nl/toolkit vind je handige teksten voor op de website en in nieuwsbrieven. Vul de vaste kraanwaterdag(en) in op de Kraanwaterdagposter.

CERTIFICAAT KRAANWATERPROOF

Leuk om te krijgen en nog leuker om te delen: het certificaat Kraanwaterproof. Deel deze 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.

BUITENWATERTAPPUNT

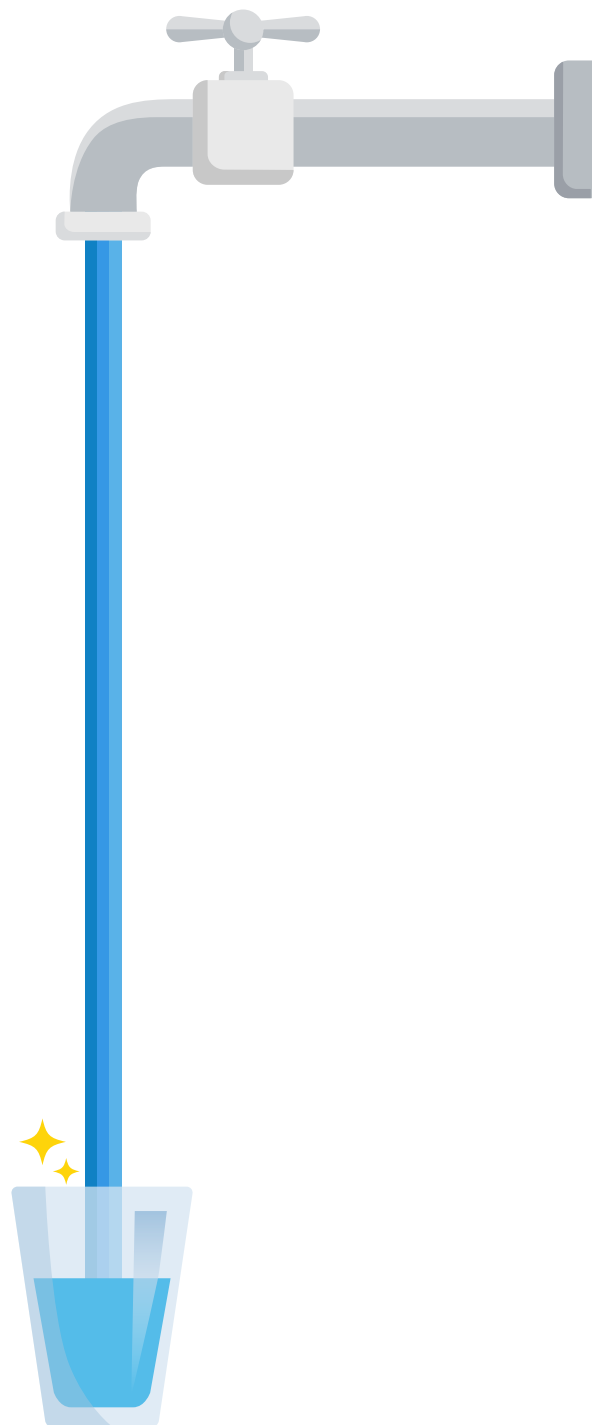
Wil je het drinken van kraanwater nog makkelijker en leuker maken? Plaats dan een buitenwatertappunt. Kijk voor de mogelijkheden op de website van jouw gemeente of van het drinkwaterbedrijf van jouw kinderopvang.



VERVOLGACTIVITEITEN

Wil je na Nationale Kraanwaterdag meer wateractiviteiten doen of een drinkwaterlocatie bezoeken?

Kijk voor het aanbod van jullie 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

vides
waterbedrijf

oasen
drinkwater

PWN

Vitens

**Waterbedrijf
Groningen**

waternet
waterschap amstel gooi en vecht
gemeente amsterdam

**WMD
water**

wml Limburgs
drinkwater