

HANDLEIDING NATIONALE KRAANWATERDAG 2026

Op woensdag 30 september 2026 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. Nationale Kraanwaterdag is een goede start van het schooljaar. Leuk dat jullie meedoen!



KRAANWATERDAGLES OP DRIE NIVEAUS

Speciaal voor Nationale Kraanwaterdag zijn er gratis educatieve materialen ontwikkeld. Deze vind je op kraanwaterdag.nl/basisonderwijs.

Er zijn leuke lessen op drie niveaus: groep 1-3, groep 4-6 en groep 7-8. Van een nieuwe escape room, beweegchallenges en digitaal prentenboek tot praatplaten, animatievideo's, quizzen, proefjes en knutselopdrachten. Ook is er een speciaal Kraanwaterdaglied. In deze handleiding vind je alle informatie voor groep 1-3 en een lesopzet. En vergeet niet om de nieuwe [Kraanwaterdagposter](#) op te hangen in de klas!

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.

KRAANWATERDAGLES

DOELGROEP

De Kraanwaterdagles is bedoeld voor:

- Leerlingen en leerkrachten basisonderwijs groep 1-8
- Ouders en overige gezinsleden, want onderdelen zijn ook geschikt voor thuis
- De les is uitgewerkt op drie niveaus:
 - » Groep 1-3
 - » Groep 4-6
 - » Groep 7-8

Werk je in een combinatiegroep? Kijk dan welke les het best aansluit bij jouw leerlingen.

Speciaal onderwijs

Werk je met leerlingen in het speciaal onderwijs? Ook dan kun je gebruikmaken van de educatieve materialen. Laat bijvoorbeeld de waterzuiveringsproef zien of maak samen zelfgemaakte waterdrankjes of doe de knutselopdracht (Magische waterdruppels). Kijk welk niveau past bij jouw groep.

DOELEN

Na de les weten de kinderen meer over:

- Waar je kraanwater voor gebruikt
- 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
- Dat drinkwaterbedrijven kraanwater maken door water uit de natuur te zuiveren
- Waarom kraanwater gezond voor je is

De Kraanwaterdagles sluit inhoudelijk aan op de volgende kerndoelen binnen het domein 'Oriëntatie op jezelf en de wereld'.

Mens en samenleving:

- Kerndoel 34: De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.
- Kerndoel 35: De leerlingen leren zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument.
- Kerndoel 39: De leerlingen leren met zorg om te gaan met het milieu.

Natuur en techniek:

- Kerndoel 42: De leerlingen leren onderzoek doen aan materialen en natuurkundige verschijnselen, zoals licht, geluid, elektriciteit, kracht, magnetisme en temperatuur.

Elke groep werkt op het eigen niveau aan de bovengenoemde doelen.

TIJD

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

BENODIGDHEDEN ALGEMEEN

- Digibord met internetverbinding
- Kraanwaterdagposter



VOORBEREIDING

Vertel de kinderen een aantal dagen van tevoren dat jullie meedoen aan Nationale Kraanwaterdag. Dit betekent dat ze op woensdag 30 september geen gezoete drankjes, zuiveldrank of bronwater mee naar school mogen nemen, maar kraanwater drinken uit een beker, bidon of hervulbaar flesje.

Informeer ook de ouders. In de toolkit op de leerkrachtenpagina staan voorbeelden van teksten gericht aan ouders. Vraag de leerlingen uit groep 4-8 enkele dagen van tevoren eventueel materialen mee te nemen voor de waterzuiveringsproef.

LEERKRACHTPAGINA

• Handleidingen

Per bouw vind je een handleiding voor Nationale Kraanwaterdag.

• Aankleding druppelslinger

Maak voorafgaand aan Nationale Kraanwaterdag met de leerlingen een druppelslinger om de school te versieren. En laat hem daarna gerust nog even hangen.

Op kraanwaterdag.nl/leerkracht vind je een instructievlog en instructieblad.

• Presentatie Kraanwaterdag

Met de presentatie over Nationale Kraanwaterdag leg je gemakkelijk uit waarom jouw school meedoet met Nationale Kraanwaterdag. Ook kun je de presentatie gebruiken om met collega's de dag voor te bereiden en met elkaar te bespreken op welke manier jullie een vervolg geven aan Nationale Kraanwaterdag.

• Toolkit communicatie

In de toolkit vind je voorbeeldteksten om ouders te informeren dat jullie meedoen met Nationale Kraanwaterdag. Ook zijn er afbeeldingen die je kunt gebruiken voor jullie website, ouderplatform, nieuwsbrief of social media. Daarnaast kun je hier de Kraanwaterdagposter downloaden, printen en ophangen in de school of in de klas wanneer je die niet via de post hebt ontvangen.

• Certificaat kraanwaterproof

Wil je actief uitdragen dat er op jullie school op één of meer vaste dagen in de week alleen kraanwater wordt gedronken? Vul het certificaat Kraanwaterproof in en download de afbeeldingen die je kunt delen op jullie website, ouderplatform of social media.

• Filmpje: 'Komt er straks nog water uit jouw kraan?'

Deze video van de NOS legt goed uit waarom ons drinkwater onder druk staat. Gebruik de video als achtergrondinformatie en ter voorbereiding van je les. Zo kun je alle vragen van de leerlingen beantwoorden!

• Timer

Deze timertool kun je op elk moment van de dag inzetten. Stel eenvoudig zelf de tijd in. Zo weten leerlingen hoeveel tijd ze nog hebben voor een opdracht of activiteit. Is het glas water leeg? Dan is de tijd op.

• Meer educatie

Wil je na Nationale Kraanwaterdag een of meer verdiepende lessen geven over kraanwater, gebruik dan het educatieaanbod van het drinkwaterbedrijf in jouw regio.

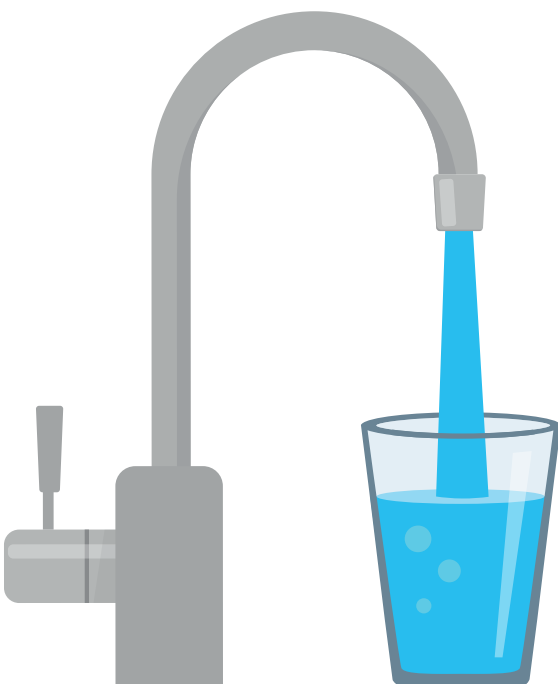
OUDERVIDEO

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.



INTRODUCTIE

VOORBEREIDING (10 minuten)

Ga naar kraanwaterdag.nl/groep123 en kies één van de praatplaten uit. Kies de praatplaat die het beste aansluit bij de behoeften of thema's in jouw klas (de ander praatplaat kan op een ander moment aangeboden worden).

- **Water en lichaam**

Kinderen ontdekken waarom water gezond is.

- **Slimmer met water**

Kinderen ontdekken hoe je slim kunt omgaan met water.

KLASSENGESPREK (15 minuten)

Loop naar de kraan en schenk een glas water in of schenk vooraf een glas water in. Neem een slok water. Mmm lekker zeg! Voer een klassengesprek over kraanwater.

- Wie van jullie drinkt kraanwater?
- Vinden jullie het lekker?

Bekijk en bespreek de **praatplaat**. Laat de praatplaat een startpunt zijn voor een klassengesprek. 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?

KERN

1. Ga naar kraanwaterdag.nl/groep123 en bekijk klassikaal de twee **animatievideo's** 'Slim omgaan met water' en 'Water drinken is gezond'. De eerste video gaat over waar je allemaal kraanwater voor gebruikt, waarom je slim met kraanwater moet omgaan en hoe je dat doet. De tweede video legt uit waarom kraanwater gezonder is dan andere drankjes en hoe kraanwater je fit en gezond houdt. Bespreek de video's na. Wat viel de kinderen op? Wat voor nieuws hebben de kinderen geleerd?
2. Kies vervolgens op basis van gewenste werkvormen, inhoud en beschikbare tijd één of meer van de volgende groepsopdrachten.

GROEPSOPDRACHT 1

WATERSMAAKTEST (20 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 etc.

*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/groep123 vind je de instructies.

Bespreek de test na:

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



TIP:

GROEPSOPDRACHT 2

DIGITAAL PRENTENBOEK (20 minuten)

Benodigheden

- Digibord (met geluid)
- Eventueel (geprinte) voorleestekst

Ga naar kraanwaterdag.nl/groep123 en open het digitaal prentenboek. Bepaal vooraf of je het verhaal zelf voorleest of dat je gebruikmaakt van de voice-over. Bespreek het verhaal vervolgens na:

- Waarom kreeg Liam dorst?
- Waarom wilde Liam liever water dan een zoet drankje?
- Waar konden Liam, Noor en mama hun bidon weer vullen?
- Is er bij jullie in de buurt een watertappunt?
- Welke groente of welk fruit lijkt jou lekker om in water te doen?
- Wanneer drink jij water?

Optioneel:

Speel gezamenlijk het verhaal na. Verdeel de rollen van Liam, Noor, mama en de kraamverkoper. Wat gebeurt er eerst in het verhaal? Wat gebeurt er daarna?



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

OP ZOEK NAAR DRINKWATER

1. Liam en Noor voetballen in het park. De zon schijnt fel en het is warm. Liam rent achter de bal aan. Noor probeert de bal van hem af te pakken. Net wanneer ze de bal heeft, stopt Liam met rennen. Noor kijkt verbaasd. 'Waarom stop je, Liam?' vraagt ze. 'Poeh,' zegt Liam, 'ik zweet zo veel!' Noor knikt. 'Als je veel beweegt of sport, wordt je lichaam warm. En als je lichaam té warm wordt, ga je zweten.' Ze wijst naar de zweetdruppels op het voorhoofd van Liam. 'Zweten is water dat uit je lichaam komt. Als je zweet, koelt je lichaam af.' Liam likt langs zijn lippen. 'Mijn mond is ook droog,' zegt hij. 'Dat komt omdat je water verliest als je zweet,' legt Noor uit. 'Daarom moet je genoeg water drinken. Dan vul je het water in je lichaam weer aan.'
2. Liam pakt zijn waterbidon en wil een slok water nemen. Slurp... maar er komt bijna niets meer uit. Liam houdt zijn bidon op de kop. 'Oh nee... hij is leeg!' roept hij teleurgesteld. Noor houdt haar bidon op de kop. 'Ook leeg...' zegt ze. Mama kijkt op vanaf het bankje en loopt naar Liam en Noor toe. 'Ach, wat vervelend,' zegt ze. 'Mijn waterfles is ook al leeg'. Liam kijkt om zich heen en ziet meteen een kraampje met drinken. 'Kijk, mama! Daar is een kraampje! Misschien hebben ze daar iets te drinken.' Mama knikt en samen lopen ze er naartoe.
3. Bij het kraampje staan allemaal flesjes en blikjes in verschillende kleuren. De verkoper glimlacht. 'Wat willen jullie drinken?' vraagt hij. Mama, Liam en Noor kijken naar de drankjes. 'Het zijn allemaal zoete drankjes met suiker,' zegt Noor. 'Op school hebben we geleerd dat water het gezondste drankje is.' Mama knikt. 'Ja, water is goed voor je lichaam. Het zorgt ervoor dat je botten sterk blijven en je organen goed werken. Wisten jullie dat meer dan de helft van je lichaam uit water bestaat?' Liam en Noor schudden hun hoofd. De verkoper glimlacht en zegt: 'Nee, dat wist ik ook niet, maar water heb ik helaas niet.' 'Jammer,' zegt Liam. 'Dan gaan we verder zoeken.' Mama, Liam en Noor zwaaien naar de verkoper en lopen weg.
4. 'Ik wil gewoon water,' zegt Liam. 'Dat is het beste tegen de dorst.' 'Ik heb ondertussen ook dorst gekregen,' zegt Noor. Dan krijgt ze een idee. 'Wacht eens... In het park zijn watertappunten. Dat is een kraan op straat waar drinkwater uit komt. Je kunt daar je bidon of fles vullen.' Ze wijst naar een plek iets verderop. 'Kijk daar staat er één. Kom maar mee!' 'Fijn dat hier een watertappunt is,' zegt mama. 'Je kan ook water drinken uit plastic flesjes uit de winkel, maar water uit de kraan is goedkoper. En minder plastic flesjes is beter voor de natuur.'

*Lees verder
op de volgende
pagina*

5. Bij het watertappunt staan nog meer kinderen met hun lege bidon of waterfles. Het is warm vandaag, dan moet je extra goed drinken. Wanneer mama, Liam en Noor aan de beurt zijn, vullen ze hun bidons. Daarna nemen ze allemaal een paar grote slokken. 'Aahh...' zucht Liam tevreden. 'Mijn mond is eindelijk niet meer zo droog.' 'Fijn,' zegt mama. 'Kom, zullen we naar huis gaan? Dan kunnen jullie daar verder spelen.'
6. Thuis schenkt mama drie glazen koud kraanwater in. Liam en Noor drinken hun glas in één keer leeg. Mama zegt: 'Je moet elke dag genoeg drinken. Ongeveer vijf tot acht glazen water. En als je sport, of als het warm weer is, is het belangrijk dat je nog meer water drinkt.' 'Niet gek dat wij zo'n dorst hadden,' zegt Noor. 'We waren aan het sporten én het was warm.' Mama knikt. 'Precies. Dan heeft je lichaam extra water nodig.'
7. Mama kijkt naar Liam. 'Waar gebruik jij eigenlijk nog meer kraanwater voor, Liam?' vraagt mama. 'Even denken,' zegt Liam. 'Om te douchen.' 'Heel goed,' zegt mama. 'Maar vergeet niet dat je wel zuinig moet zijn met water. Het kost heel veel werk om kraanwater te maken. Je kan bijvoorbeeld een douchetimer gebruiken om ervoor te zorgen dat je niet te lang onder de douche staat.' 'En tijdens het tandenpoetsen moet je niet vergeten de kraan dicht te doen,' zegt Noor enthousiast. 'Mama,' zegt Liam. 'Jij gebruikt toch water om plantjes 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.'
8. Liam en Noor trekken hun schoenen weer aan. 'We gaan weer voetballen!' roept Liam enthousiast. Mama loopt naar de tuintafel en zet daar een grote kan water neer. In de kan drijven plakjes komkommer en citroen. 'Dat geeft het water een lekkere, frisse smaak,' zegt ze. Naast de kan zet ze drie glazen klaar. 'Voor als jullie dorst krijgen,' zegt mama. Liam en Noor glimlachen. 'Lekker!' zeggen ze tegelijk.



GROEPSOPDRACHT 3

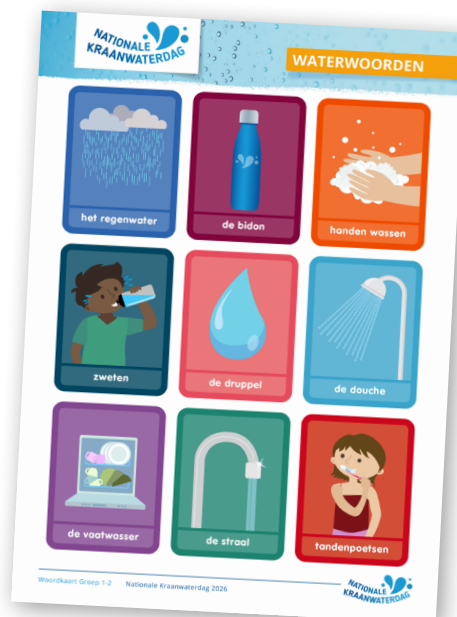
WOORDKAARTEN (20 minuten)

Benodigheden

- PDF met woordkaarten
- Printer
- Schaar

Op kraanwaterdag.nl/groep123 vind je een PDF met woordkaarten. Speel verschillende spellen met deze woordkaarten om de woordenschat van kinderen over het thema water te vergroten:

- **Woorden flitsen:** Laat de woordkaarten één voor één zien. De kinderen zeggen hardop welk woord erbij hoort.
- **Mix en ruil:** Elke leerling loopt met een woordkaart door de klas. Wanneer twee leerlingen elkaar tegenkomen, zeggen ze om de beurt welk woord op hun kaart staat. Daarna wisselen zij van kaart en lopen verder.
- **Hakken en plakken:** Leg de woordkaarten verspreid neer. Hak een woord in klanken of lettergrepen. De leerlingen raden welk woord het is en wijzen de juiste woordkaart aan.
- **Reeksen:** Noem een reeks van drie of meer woorden. Laat de leerlingen de juiste woordkaarten pakken en in de juiste volgorde leggen.



AFSLUITING (20 minuten)

1. Bespreek de groepsopdrachten na.
 - » Drinken jullie genoeg water?
 - » Wie van jullie wil thuis vaker kraanwater drinken (in plaats van limonade of sap)?
 - » Welke andere drankjes gaan jullie dan minder vaak drinken?
 - » Wat kunnen jullie thuis of op school doen om slim met water om te gaan?
2. Doe samen de **Kraanwaterdagquiz** op kraanwaterdag.nl/groep123 en test wat jullie weten over water in je lichaam, water in je huis en slim omgaan met water!
3. Maak afspraken over een of meer vaste kraanwaterdagen in de klas (of op school). Op deze dag(en) nemen de kinderen geen gezoete drankjes, zuiveldrank of bronwater mee van huis, maar alleen kraanwater in een bidon, schoolbeker of hervulbaar flesje. Natuurlijk sluiten jullie de les af met het drinken van een glas water. Je kunt fruit of kruiden aan het water toevoegen om het nog lekkerder te maken. Bijvoorbeeld: watermeloen, munt, limoen, citroen, aardbeien.
4. Zet ondertussen 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 30 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 kannen met water en bekertjes in de klas en stimuleer het meenemen van een eigen bidon of waterfles.
- **Geef het goede voorbeeld:** drink zelf ook water in de klas, tijdens de pauze 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 in jouw klas alleen kraanwater.

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 school. Met een of meer vaste kraanwaterdagen, bereik je sneller het gewenste resultaat. Informeer ook de ouders hierover, zodat er dan geen gezoete drankjes of zuivel drankjes meegegeven worden. In de toolkit op kraanwaterdag.nl/toolkit vind je handige teksten voor op de website, in de schoolgids en in nieuwsbrieven.

CERTIFICAAT KRAANWATERPROOF

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

BUITENWATERTAPPUNT

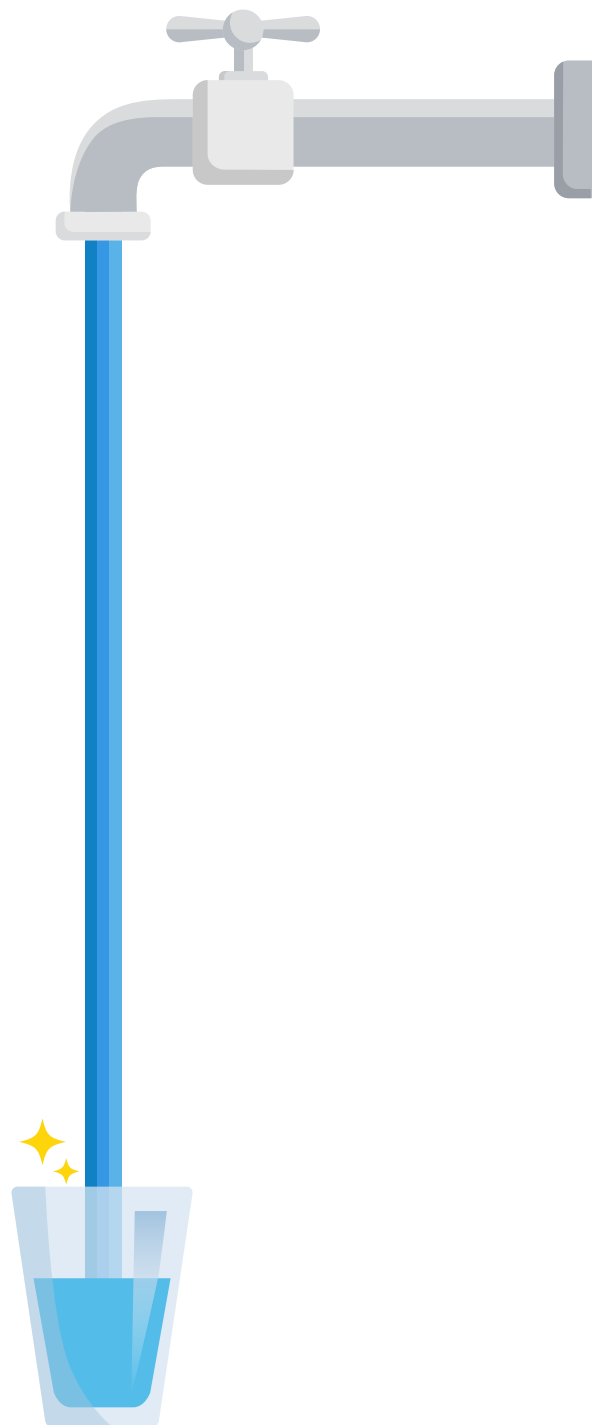
Wil je het drinken van kraanwater nog makkelijker en leuker maken? Plaats dan een buitenwatertappunt. Kijk voor de mogelijkheden op de website van jouw gemeente of van het drinkwaterbedrijf van jouw school.



VERVOLGACTIVITEITEN

Wil je na Nationale Kraanwaterdag verdiepende lessen geven over kraanwater? Maak dan gebruik van het educatie-aanbod van het drinkwaterbedrijf in jouw regio.

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, Leven met water, Voedingscentrum, Voedseleducatieplatform, Watereducatie.nl, Nederlands Watermuseum en Humankind.

brabantWater

dunea
DUIN & WATER

evides
waterbedrijf

oasen
drinkwater

PWN

Vitens

**Waterbedrijf
Groningen**

waternet
gemeente amsterdam

**WMD
water**

wml Limburgs
drinkwater