



JANUARI

Er gaat niks boven een goed glas water

‘Wat moet ik mijn kind meegeven om te drinken tijdens de schooldag?’
‘Waarmee vul ik zijn drinkbus?’ Menig ouder stelt zich deze vragen ook al is het antwoord heel simpel: kraantjeswater! Het is niet alleen kwalitatief maar het is het meest geteste en gecontroleerde voedingsmiddel. Het is van levensbelang voor het lichaam, het is rijk aan calcium en magnesium en het draagt bij tot de goede werking van de lichaamsfuncties. Het is lokaal en onverpakt. Daarnaast is het ook goedkoop. Het is bijna 100 tot 400 keer goedkoper dan flessenwater, 600 tot 1000 keer goedkoper dan een brikje vruchtensap en 1000 tot 1500 keer goedkoper dan een blikje frisdrank. 10% van de Belgische bevolking lijdt aan zwaarlijvigheid of overgewicht; kraantjeswater is dus waarschijnlijk een van de eerste nieuwe gewoontes die men zou moeten aannemen. 75% van de kinderen vertonen tijdens de schooldag tekenen van uitdroging; zorg er dus voor dat ze steeds toegang hebben tot kraantjeswater. Samen met **Jim Wortel** kunnen we gewoontes veranderen en de kraan wat vaker opendraaien.



1/ GEBRUIK HET THEMA VAN DE MAAND



Cognitieve activiteiten

Water, een drankje als elk ander?

De voedingsdriehoek helpt u om het onderscheid te maken tussen water en andere dranken. Op basis van een exemplaar van [Eten Bewegen \(www.mangerbouger.be > Manger > A l'école > La pyramide alimentaire\)](http://www.mangerbouger.be) (in het Frans) in de infofiche ‘Good Food, een kwestie van evenwicht’, kan u aan de kinderen vragen waarom water onderaan de piramide staat. Waarom hebben we zoveel water nodig? Hoeveel moeten we ervan drinken om gezond te zijn?

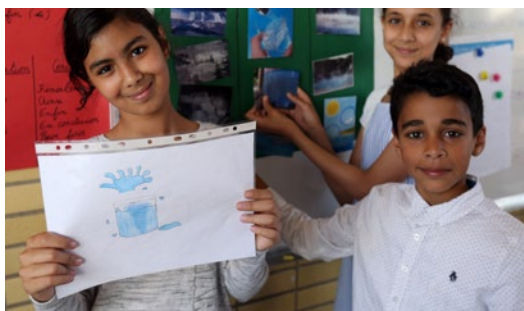
Plan zo nodig een oefening in over inhoud en inhoudsmaten om te laten zien hoeveel glazen er nodig zijn voor de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid. Kijk dan naar het blikje dat te vinden is aan de top van de driehoek. Mogen we er evenveel van drinken dan kraantjeswater?

Op zoek naar verborgen suikers

Organiseer een combinatiespel waarmee de kinderen kunnen ontdekken hoeveel suiker er in bepaalde drankjes en tussendoortjes zit. Laat u inspireren door de infofiche ‘Good Food, een kwestie van evenwicht’.

Ga verder op ontdekking met de leerlingen:

- Vergelijk een cola en een geperst vruchtensapje. Is suiker het enige element dat ertoe doet? Wijs ook op zaken zoals additieven, bewaarmiddelen en cafeïne. En sap... zitten daar vitamines in? Wat is de beste keuze voor onze gezondheid?
- Wetende dat de WGO adviseert om minder dan zeven suikerklontjes per dag te eten op 5-jarige leeftijd en minder dan tien suikerklontjes op 8-jarige leeftijd, waar kiezen kinderen dan voor? Hoeveel suiker is er nog over voor een koekje als ze kiezen om een sapje of een andere suikerhoudende drank te drinken? Waar gaat de voorkeur van uw leerlingen naar uit? Water drinken en hun ‘portie’ suiker bewaren voor een tussendoortje of al hun suikers in één keer ‘opdrinken’?



Meer weten over kraantjeswater

De waterkringloop ontdekken maakt deel uit van het leerplan. **Jim Wortel** kan een gids zijn bij het ontdekken van dit natuurverschijnsel, door te wijzen op de verschillende vormen die water kan aannemen en te kijken naar de behandeling van het water in Brussel. Haal inspiratie voor uw educatieve activiteiten uit het pedagogische dossier [Dorst naar water op school \(leefmilieu.brussels > thema's > water > op school > leermiddelen - "Zin in water": pedagogisch dossier, basisonderwijs\)](#). De leerlingen zullen kunnen ontdekken dat kraantjeswater kwalitatief is (dagelijks getest) en dat het onder onze voeten stroomt! Laat de leerlingen aan de hand van de oefening op pagina 36 van dit dossier de voordelen van kraantjeswater ten opzichte van flessenwater ontdekken. Het is goedkoper, het heeft geen verpakking en het is ook minder belastend voor de planeet. En dat terwijl er zoveel reclame wordt gemaakt om ons ervan te overtuigen om flessenwater te kopen!

De kringloop van de seizoenen

Het is winter. Ga verder met het ontdekken van de groenten en het fruit van dit nieuwe seizoen met [de affiche van seizoensgroenten en -fruit \(leefmilieu.brussels > thema's > voeding > op school > leermiddelen - Affiches van Belgische seizoensgroenten en -fruit, kleuter- en lagere school\)](#).



Verkennde activiteiten

Proeverij

Laat ons het kraantjeswater eens proeven.

- Geen fan van dat chloorsmaakje? En als je een kan water in de koelkast zou zetten, zodat het chloor kan verdampen?
- Wie zou er tijdens een blinde smaaktest kunnen zeggen in welk glas flessenwater en in welk glas kraantjeswater zit?
- Zin in wat variatie? Laat de leerlingen zien dat je smaak kan toevoegen zonder daarom veel suiker toe te voegen. Maak bijvoorbeeld ijsthee of gearomatiseerd water door er munt, lavendel, komkommer, citroen, enz. te laten intrekken. Het is subtiel en werkt heel dorstlessend.



Creatieve activiteiten

Spelen met woorden

Water maakt deel uit van ons dagelijks leven en van onze taal. Zoek zoveel mogelijk uitdrukkingen en spreekwoorden waar het woord 'water' in voorkomt. Leg uit wat ze betekenen. Elk kind kan er dan een-je uitkiezen en illustreren aan de hand van een tekening. Wij helpen u even op weg met de volgende voorbeelden: 'Als een vis in het water', 'Water bij de wijn doen', 'Het hoofd boven water houden', 'Het is als een storm in een glas water', 'Het water loopt me in de mond', 'Een steek onder water', 'Als twee druppels water op elkaar lijken', 'Geen water is hem te diep', 'Gestolen wateren zijn zoet', 'Hij is van alle wateren gewassen'.

Een campagne op poten zetten om kraantjeswater te promoten

Bedenk samen een slogan om kraantjeswater op school te promoten. Zet de campagne om in beelden die verspreid kunnen worden in de schoolgangen om de andere leerlingen te sensibiliseren.





Inspiratie: Jim Wortel in actie

Op de school 'L'École en Couleurs' in Vorst wordt er het hele jaar door aandacht besteed aan thema's zoals voeding, het belang van zero waste, enz. Deze bekommernissen hebben sommige leerkrachten ertoe gebracht om op interdisciplinaire manier te werken rond het thema van water. Twee klassen hebben rond dit thema gewerkt door de natuurlijke waterkringloop en die van ons drinkwater te onderzoeken en te kijken naar de capaciteit, verpakingsoppervlakken, de plasticsoep, de Belgische waterbronnen, enz. Hun harde werk heeft geleid tot een tentoonstelling en deelname aan het project 'Nooit zonder mijn drinkbus'.



2/ GOOD FOOD-LEKKERNIEN IN MIJN BOEKENTAS!

Met z'n allen aan de drinkbus! In januari wordt er aan de ouders gevraagd om gebruik te maken van kraantjeswater om de drinkbus van hun kind te vullen. Versterk de boodschap van de ouderkalender aan de hand van de klasactiviteiten en illustraties. Nodig uw leerlingen uit om een mooie drinkbus te tekenen om in hun levensboek, mededelingenboek of agenda te kleven. Leg de datum vast vanaf wanneer u de drinkbussen in de boekentassen zou willen zien.

3/ MEER GOOD FOOD OP SCHOOL

Met uw leerlingen

Stel alles in het werk om kraantjeswater toegankelijk te maken. Hoe?

- Is er een gootsteen in de klas? Voorzie dan een aantal momenten waarop jullie je dorst kunnen lessen dankzij gepersonaliseerde herbruikbare bekertjes of dankzij het bijvullen van de drinkbussen.
- Geen gootsteen? Zorg dan voor herbruikbare waterkannen en bekertjes in de klas.
- Hebben de leerlingen een drinkbus? Laat hen toe om te drinken wanneer ze dorst hebben en ze bij te vullen wanneer het nodig is.
- Wat met feestjes en verjaardagen? Hier kan er misschien een uitzondering gemaakt worden door biologische siroop met een laag suikergehalte toe te laten waarmee het kraantjeswater gearomatiseerd kan worden.

Op school

Samen met de directie het gesprek aangaan om bepaalde gewoontes en/of organisaties aan te passen. Is het mogelijk om enkel kraantjeswater toe te laten op school? We geven u graag enkele denkpijpen in die richting:

- Zet een gemakkelijk af te wassen en lekvrije drinkbus op het lijstje met schoolaankopen.
- Bied een drinkbus aan met het schoollogo op.
- Vervang de sap- en frisdrankautomaten door drinkfontein.
- Vervang de mogelijkheid om sapjes of melk te bestellen tijdens het tienuurtje door het verdelen van soep.

MEER WETEN

Aanvullende referenties:

raadpleeg onze infofiche rond het thema om ideeën te vinden voor jeugdboeken, pedagogische tools, nuttige contacten, enz.

4/RECEPT VAN DE MAAND

We zitten midden in de winter en de kinderen hebben energie nodig. We delen graag een recept waarbij enkel gebruik gemaakt wordt van natuurlijke suikers. Het zit ook vol met eiwitten, vezels en vitamines. Niks dan goeds!



ENERGY BALLS MET CACAO EN HAZELNOTEN

Ingrediënten

- 60 g hazelnoten
- 70 g cashewnoten
- 1 el cacao poeder
- 8 dadels
- Een paar druppels vanille-extract
- 2 el water

1. Mix de cashewnoten, hazelnoten en dadels in een blender.
2. Voeg het cacao poeder en het vanille-extract toe en mix opnieuw.
3. Voeg ten slotte het water toe en mix alles nog een laatste keer.
4. Neem met een lepel wat deeg uit de blender en maak er een bolletje van.
5. Leg het op een bord en doe hetzelfde met de rest van het deeg.
6. Laat 1 tot 2 uur afkoelen in de koelkast.

SMAKELIJK!