

WATERPAS

INHOUD

1. WATERPAS Handleiding

1.1. Hoe werkt het?

- Op individueel niveau
- Op klassikaal niveau
- Met het gezin

1.2. Wat is het doel van WATERPAS?

2. INFO OVER GEZOND DRINKEN

2.1. HOEVEEL moet een kind drinken?

2.2. WAT kan een kind best drinken?

2.3. WANNEER kan een kind best drinken?

3. TIPS VOOR GEZOND EN REGELMATIG DRINKEN

4. GA VOOR EEN EVENWICHTIG DRANKENAANBOD IN DE BASISCHOOL

4.1. Breng het huidige aanbod van dranken in kaart.

4.2. Toets het aanbod van de school aan de aanbevelingen van Kieskeurig.

4.3. Pas indien nodig het aanbod en de aanbodkanalen aan.

4.4. Zet het vernieuwde aanbod in de kijker!

4.5. Geef het een plaats in het voedingsbeleid van de school.

5. GA VOOR EEN (GRATIS) WATERAANBOD OP SCHOOL

6. KNUTSELBOEK

7. ADDENDUM: BRIEF NAAR DE OUDERS

WATERPAS

1. WATERPAS HANDLEIDING

Kinderen hebben van nature een voorkeur voor zoete smaken. Ze drinken daardoor nog te vaak frisdrank, fruitsap en gesuikerde melkdranken in plaats van water. De school kan hier alvast iets aan doen door vooral gezonde dranken zoals water en (ongezoete) melk aan te bieden.

Daarnaast kan de school ook afspraken maken met ouders en leerlingen over wat van thuis meegebracht wordt. Om de leerlingen op een leuke manier aan te moedigen om regelmatig water te drinken, kan je gebruik maken van de **WATERPAS**.

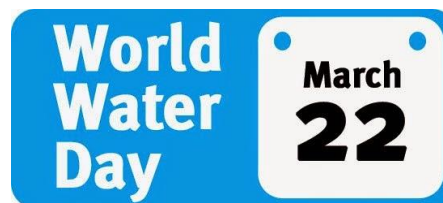
1.1. Wat is het doel van WATERPAS?

De kinderen worden met de WATERPAS op een speelse manier aangemoedigd om op regelmatige tijdstippen te drinken en daarbij vooral te kiezen voor water. De exacte hoeveelheid die ze drinken is minder van belang.



Deze actie kadert in **Kieskeurig**, het voedingsbeleid op school (als onderdeel van **Gezonde School**) en kan regelmatig herhaald worden. Je kan deze actie gebruiken om meer draagvlak te creëren voor een aangepast aanbod en nieuwe afspraken over dranken op school te maken, zowel bij de leerlingen als bij hun ouders. WATERPAS

kan ook gekoppeld worden aan initiatieven als een gezonde week of **Wereldwaterdag** (jaarlijks op 22 maart). Om in de klas of op school uitgebreid aan de slag te gaan rond water en andere dranken kan je gebruik maken van de Kieskeurig-fiches 'Naar een (gratis) wateraanbod op school' en 'Naar een evenwichtig aanbod van dranken in de basisschool' (zie www.gezondeschool.be/kieskeurig).



WATERPAS

1.2. Hoe werkt het?

De WATERPAS oefening werkt op verschillende niveaus: **individueel**, **klassikaal** en met het **gezin**.

1

Op individueel niveau: De leerlingen mogen gedurende een week (7 dagen) voor elk moment dat er water wordt gedronken op school, thuis of elders een stickertje kleven op hun eigen **WATERPAS**. (De **WATERPAS** en de **stickertjes** zitten in het **WATERPAS** pakket.)

2

Op klassikaal niveau: Leerlingen worden extra gestimuleerd door er ook een klassikale uitdaging van te maken.

1. Op de **WATERPAS poster** staat de **WONDERWATERSCHAT** van de Waterprinses, achtergelaten door piraten. Wanneer de leerlingen samen vijf dagen genoeg water drinken, kunnen ze deze schat ontdekken/openen en de inhoud als beloning ontvangen. De schat kan je in de klas verstoppen, of ergens zichtbaar opstellen op een versierde tafel, om de leerlingen te prikkelen.



2. **Weekverloop:**

- De klas komt elke dag een stapje dichterbij de schat door water te drinken. Er zijn **vijf stappen (vijf schooldagen)** voor ze de schat kunnen openen.
- Op de poster staat bij elke stap/dag een item dat verwijst naar piraten: een ooglapje, een verrekijker... De kinderen zijn dus op het goede spoor! Deze items kunnen in de klas ook **geknutseld** worden om de beleving nog groter te maken. (zie *knutseltips*)
- Maar wat zijn nu de voordelen van water drinken? Bij elke stap/dag staat een **rijmpje dat verwijst naar de voordelen** van water drinken. Vindt de klas dat ze daar iets van gemerkt hebben? Dan kan je de dag als geslaagd beschouwen. De klas is nu een stap dichterbij de schat.

WATERPAS

1. Ahoi schattenjager, je hebt de ideale dorstlesser ontdekt!

Betekenis: Water is gezond, veel gezonder dan frisdrank. Het is een ideale dorstlesser omdat het een tandvriendelijk drankje is, zonder suiker.

2. Dans op de koraalmelodie! Voel jij ook al meer energie?

Betekenis: Genoeg water drinken geeft je lichaam meer energie. Het drinken van water kan je hart helpen om het bloed beter rond te laten pompen. Zoals auto's benzine nodig hebben, hebben wij water nodig.

3. Alle dolfijnen op een rij, water drinken houdt je blij.

Betekenis: Genoeg water drinken houdt je hoofd koel en daar word je blijer van. Maar niet alleen je hoofd wordt er koeler van. Als je hele lichaam goed werkt, zal je je geweldig voelen en gelukkiger zijn!

4. Duizend zonnen en een waterkraan, water drinken verfrist je lichaam.

Betekenis: Genoeg water drinken verfrist je hele lichaam en smeert de gewrichten. Water verwijdert ook afval door zweet en urine.

5. Alle kikkers uit een gracht, dat water verhoogt je aandacht!

Betekenis: Genoeg water drinken bevordert de concentratie. Door al dat water vervoert je bloed meer zuurstof en andere voedingsstoffen. Daardoor kan je helderder denken.

3. Wanneer de klas stap vijf behaald heeft, krijgen ze de inhoud van de schatkist: elk kind krijgt een **WONDERWATER drinkbeker** zodat het regelmatig drinken het hele schooljaar kan worden doorgezet. *(De poster, drinkbekers en patronen zitten in het WATERPAS pakket. De schatkist - een versierde kartonnen doos - wordt door de leerkracht zelf in mekaar geknutseld)*
4. Het goede resultaat moet de kinderen motiveren om **thuis ook water te drinken**. Kinderen nemen hun WATERPAS mee naar huis, waar ze verder drinken en kleven.
5. Na het weekend brengen kinderen hun WATERPAS terug mee. Als laatste beloning, voor een volle WATERPAS, kan je voor elk kind een **diploma** afdrukken en het project **klassikaal nabespreken**. *(De brief naar de ouders en het diploma zitten in het WATERPAS pakket.)*

3

Met het gezin:

Via een brief worden de ouders geïnformeerd en om hun medewerking gevraagd. Deze brief kan de school zelf afdrukken of doorsturen per mail. Voeg eventueel bijkomende informatie of afspraken toe, bijvoorbeeld de vraag om een beker of drinkbus mee te brengen.

Na het weekend brengen de kinderen hun WATERPAS terug mee en kan er een korte nabespreking gebeuren in de klas. Wie heeft elke dag minstens 6 keer water gedronken? Wie vond het moeilijk? Waarom is water de beste drank die er is? Drinken ze ook andere dranken?

WATERPAS

2. INFO OVER GEZOND DRINKEN

We geven hieronder een overzicht van de aanbevelingen: **hoeveel**, **wat** en **wanneer** moet een kind drinken?

2.1. HOEVEEL moet een kind drinken?

- Een kleuter heeft **0,5 tot 1 liter vocht** nodig **per dag**. Dat komt overeen met ongeveer **6 kleine bekers** of glazen van 100 à 150 ml.
- Vanaf 6 jaar drinkt een kind best zo'n **1,5 liter per dag**. Dat zijn dus een **6-tal grote glazen** van 200 à 250 ml.

2.2. WAT kan een kind best drinken?

- **Water** is de ideale dorstlesser en tandvriendelijk. Je kan kiezen voor water uit flessen of leidingwater, ze zijn even gezond. Leidingwater is natuurlijk wel een stuk goedkoper. Het leidingwater in België is van goede kwaliteit en wordt streng gecontroleerd. Wie vragen heeft over (de gezondheid van) leidingwater kan terecht op de website van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid (www.zorg-en-gezondheid.be/leidingwater).

2.3. WANNEER kan een kind best drinken?

- Een kind voelt zelf niet altijd aan wanneer het dorst heeft omdat het dorstgevoel nog niet zo goed ontwikkeld is. Om kinderen aan te moedigen regelmatig te drinken, kan het helpen om gespreid over de dag **een aantal vaste drinkmomenten** in te lassen.
- Overdag **regelmatig en voldoende** drinken is belangrijk om te voorkomen dat kinderen 's avonds grote dorst hebben en te veel drinken voor het slapengaan.

Besteed hier op school en in de klas alvast de nodige aandacht aan. Ook thuis kan het zinvol zijn om een aantal vaste momenten te hanteren.

Een voorbeeld met **mogelijke drinkmomenten** op een dag:

1. Bij het ontbijt
2. In de voormiddag bv. tijdens of vlak na de speeltijd
3. Bij het middagmaal
4. In de namiddag bv. tijdens of vlak na de speeltijd
5. Als de school gedaan is
6. Bij het avondmaal
7. Tussen avondeten en slapengaan (indien nog verschillende uren hiertussen)



Opmerking: Niet of zo weinig mogelijk drinken is geen oplossing voor bedplassen.

Bij twijfel of vragen worden ouders best naar een arts doorverwezen.

WATERPAS

3. TIPS VOOR GEZOND EN REGELMATIG DRINKEN



De behoefte kan verschillen van kind tot kind. De aanbevolen hoeveelheden zijn slechts een richtlijn. Het is dus niet zo erg als de richtlijn niet (steeds) gehaald wordt. Een kind moet zeker niet gedwongen worden om te drinken. De nadruk ligt vooral op het **regelmatig drinken** van water en het beperken van zoete dranken.

- Bij grote inspanningen of wanneer het erg warm is, kan er best **extra** gedronken worden.
- Melk is niet inbegrepen in deze aanbevolen hoeveelheid vocht, omdat dit eerder als een **voedingsmiddel** dan als een dorstlesser wordt beschouwd. Melk en afgeleide producten bevatten tal van voedingsstoffen, zoals eiwitten, calcium en vitamines. Voor melk gelden daarom aparte aanbevelingen:
 - **Kleuters (3-6 jaar):** 350 à 500 ml melk en melkproducten. Tot 4 jaar is dat best volle melk, daarna halfvolle melk.
 - **Lagere school (6-12 jaar):** 450 ml (halfvolle) melk en melkproducten.
- Kies bij voorkeur ongezoete, witte melk en beperk gesuikerde melkdranken. Je kan melk ook vervangen door met calcium verrijkte sojaproducten.
- Dranken zoals lichte **thee, kruidenthee** en **groentesoep** dragen ook bij aan de vochtinname en kunnen ter afwisseling gedronken worden.
- Koffie kan vanaf de leeftijd van 8 jaar, maar omwille van de cafeïne **best niet meer dan één kopje per dag**.
- Fruitsap en frisdrank kan je best beperken. Dat de suikers in fruitsap van nature aanwezig zijn, maakt weinig verschil. Fruitsap bevat nog wat vitamines, mineralen en vezels maar kan geen vers fruit vervangen. **Beperk ongezoet fruitsap tot één glas per dag** en hou frisdranken voor speciale gelegenheden.
- Light frisdranken en energiedrankjes zijn **niet geschikt** voor kinderen jonger dan 12 jaar.

WATERPAS

4. GA VOOR EEN EVENWICHTIG DRANKENAANBOD IN DE BASISCHOOL

Een evenwichtig drankenaanbod uitbouwen past in een bredere schoolwerking en is een geleidelijk proces. In deze fiche vind je concrete tips om stapsgewijs aan de slag te gaan met het aanbod van dranken op school.

4.1. Breng het huidige aanbod van dranken in kaart.

- Wil je weten of jouw school een evenwichtig aanbod van dranken heeft?
- Via www.gezondeschool.be/kieskeurig-tool vind je een vragenlijst waarmee je het huidige aanbod (deur "eetzaal") van dranken en tussendoortjes kan analyseren. Je krijgt meteen een overzicht en adviezen voor verbetering. Het is ook mogelijk om een analyse te maken van de pijlers educatie (deur "klas") en afspraken (deur "directeur").

4.2. Toets het aanbod van de school aan de aanbevelingen van Kieskeurig.

In onderstaande tabel vind je de aanbevelingen voor een evenwichtig aanbod van dranken in het basisonderwijs*.

AANBODFREQUENTIE	DRANKEN	PORTIEGROOTTE
Voorkeur (dagelijks aanbod)	Water (plat en bruisend) Halfvolle witte melk (tot 4 jaar: volle melk) Calciumverrijkte sojadrink natuur Verse groentesoep	50 cl Max 25 cl Max 25 cl Max 25 cl
Met mate (niet dagelijks aanbod)	Ongezoet fruitsap (100% puur sap) Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (met fruit of chocolade) Thee, koffie	Max 25 cl Max 25 cl Max 25 cl
Zelden (uitzonderlijk aanbod)	Frisdranken (cola, limonades, ice tea) Gezoet fruitsap (suiker toegevoegd) Sportdranken Probiotische melkdranken	Max 25 cl Max 25 cl Max 25 cl Eén flesje (65 – 100 ml)
Te mijden (bij voorkeur nooit) **	Light frisdranken Energiedranken (met cafeïne en/of taurine)	

* De school houdt rekening met leerlingen met bijzondere behoeften (bv. diabetes) en met voeding gerelateerde problemen. Uitzonderingen zijn soms vereist.

** Het betreft hier het aanbod voor leerlingen. Wat de school aanbiedt aan de (volwassen) bezoekers tijdens bv. de opendeurdag kan hiervan afwijken.

WATERPAS

Voorkeur	Dit zijn dranken die de school bij voorkeur elke dag en op verschillende momenten (bv. tijdens de pauzes) of continu aanbiedt.
Met mate	Dit zijn dranken die de school niet elke dag (bv. maximaal 3x per week) of slechts op één moment (bv. tijdens de middagpauze) aanbiedt.
Zelden	Dit zijn dranken die de school bij speciale gelegenheden (bv. schoolfeest) wel eens kan aanbieden.
Te mijden	Dit zijn dranken die de school bij voorkeur nooit aanbiedt.

Om te komen tot een evenwichtig drankenaanbod in het basisonderwijs hou je best rekening met de drie onderstaande aspecten:

- 1. Beschikbaarheid:** Hoe vaak biedt de school de verschillende dranken en tussendoortjes aan: is dat elke dag, op sommige dagen of enkel bij speciale gelegenheden?
- 2. Assortiment:** Welke dranken biedt de school aan?
 - De eerste keuze dranken zijn water, halfvolle witte melk, calcium verrijkte sojadranken en verse groentesoep. Deze dranken kunnen bij voorkeur dagelijks door de leerlingen gedronken worden. Water het liefst doorheen de hele dag (dus ook tijdens de lessen).
 - Als de school toch eens iets anders wil aanbieden (bv. 1x per week), kies dan voor dranken die nuttige voedingsstoffen bevatten, zoals vitamines en mineralen. Denk hierbij aan fruitsap en melkproducten. De andere dranken zijn voorbehouden voor speciale gelegenheden (bv. carnavalsfeestje, opendeurdag, grootouderfeest, ...).
 - Meer informatie over de soort dranken vind je op de website (<http://www.gezondeschool.be/kieskeurig/methodiek-schoolbeleid-voeding/aanbod/een-evenwichtig-aanbod-van-dranken>).
- 3. Portiegrootte:** Hoe groot is de portie?
 - Leerlingen die een drankje krijgen of kopen op school, moeten dit in principe onmiddellijk kunnen consumeren. Vandaar de aanbevolen portiegrootte. Voor water is de aanbevolen portiegrootte 50cl, voor de andere dranken maximum 25cl.
 - Ga voor je verder gaat na of de leerlingen, de ouders en het schoolteam voldoende betrokken zijn. Informeer hen en motiveer waarom je het aanbod wil aanpassen. Waarom wordt er bv. binnenkort enkel water en witte melk aangeboden en verdwijnen de gesuikerde melkdranken (bv. chocolademelk)? Geef hen voldoende inspraak en voer veranderingen geleidelijk aan door. Zo creëer je een draagvlak en voorkom je dat er weerstand optreedt tegen een nieuw of aangepast aanbod. Meer informatie over betrokkenheid vind je op de website [gezonde school \(www.gezondeschool.be\)](http://www.gezondeschool.be).

WATERPAS

4.3. Pas indien nodig het aanbod en de aanbodkanalen aan.

- **Maak afspraken met de leverancier.** Neem bovenstaande aanbevelingen mee naar onderhandelingen met de leverancier. Wanneer je dranken bestelt, hou dan rekening met de aanbevolen portiegrootte. Bv. als je toch ongezoet fruitsap aanbiedt, doe dit dan in flesjes of brikjes van maximum 25cl.
- **Sta stil bij de aanbodkanalen op school.** Hiervoor kan je gebruik maken van de schoolfiche "aanbodkanalen voor dranken en tussendoortjes" en stel je de vragen uit de tabel "het overwegen waard". Meer informatie over een aanbod van gratis water vind je in de schoolfiche "Naar een (gratis) wateraanbod op school".

4.4. Zet het vernieuwde aanbod in de kijker!

Wanneer je alles in het werk gesteld hebt om te zorgen voor een gevarieerd en evenwichtig aanbod, is het **van belang dat je dit aanbod ook in de kijker zet.**

- Informeer de leerlingen, de ouders en het schoolteam over de keuzes van de school, de aanpassingen in het aanbod en het gratis aanbod van water.
- Hang affiches op de plaats waar de dranken beschikbaar zijn.
- Maak samen met de leerlingen affiches of knutselwerkjes.
- Stel leuke bekertjes of drinkbussen ter beschikking of moedig het gebruik ervan aan.
- Stel steeds het voorkeursaanbod ter beschikking: voorzie regelmatig momenten tijdens de lesdag om water te drinken, bied gratis water aan in de leraarskamer/tijdens vergaderingen/tijdens het oudercontact, bied de mogelijkheid om een brikje witte melk of groentesoep te drinken tijdens de pauze(s), ...

Heb aandacht voor de **voorbeeldfunctie van het personeel** (bv. als leraar water drinken tijdens de lesdag, soep eten bij een broodmaaltijd, dezelfde regels naleven die voor de leerlingen gelden, ...). Zorg dus dat de leerkrachten het voorbeeld kunnen geven.

De school kan de voorbeeldfunctie ondersteunen door stimuli voor het personeel te voorzien (bv. een watertap in de leraarskamer).

WATERPAS

4.5. Geef het een plaats in het voedingsbeleid van de school.

Denk er aan om het drankenaanbod en de gemaakte keuzes van de school aan bod te laten komen:

- **in educatie (in de klas):** In de klas kan de leraar werken aan gezonde drinkgewoontes. Materialen kan je vinden op de website www.gezondeschool.be, klik door naar "acties & materialen". Hieronder vind je alvast enkele voorbeelden van materialen om in de klas te gebruiken.
 - Via **1 2 3 aan tafel** vind je enkele ideeën en hulpmiddelen om het thema gezonde voeding op een leuke manier aan de kleuters over te brengen. www.123aantafel.be
 - Om leerlingen vanaf 8 jaar bewust te maken van hun drinkgewoontes kan je gebruik maken van de volgende gezondheidstests: **de vochttest en de zuiveltest**. (www.gezondheidstest.be)
 - **Wild van water** is een educatief pakket voor het basisonderwijs met als doel dat leerlingen meer water drinken en voldoende en op een natuurlijke wijze plassen. Het pakket bevat materiaal voor directies, schoolpersoneel en ouderverenigingen (schoolniveau), leraren en leerlingen (klasniveau) en ouders (thuisniveau). Je kan het pakket aankopen of informeren bij je CLB of het Logo of ze dit pakket uitlenen. www.wildvanwater.be
- **in afspraken met de leerlingen, de ouders en het schoolpersoneel.** De volgende vuistregels gelden bij het opstellen van afspraken in het basisonderwijs:
 - Maak afspraken met de ouders over dranken die van thuis worden meegebracht. Op de website (www.gezondeschool.be/kieskeurig) vind je een voorbeeldbrief voor de ouders, die je kan aanvullen met het schoolaanbod en afspraken.
 - Maak afspraken met het schoolteam over bv. het inlassen van drinkmomenten, de voorbeeldfunctie, ...
 - Houd rekening met leerlingen met bijzondere behoeften. Een leerling met diabetes moet bv. bij een hypoglykemie (te laag suikergehalte in het bloed) een suikerrijke drank kunnen drinken in de klas. De school kan ook te maken krijgen met obese kinderen, jongeren met eetstoornissen of andere voedingsgerelateerde problemen. In alle gevallen zijn een goede communicatie met de leerling en de ouders belangrijk. Werk hiervoor ook samen met het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB).
 - Laat in de klas een (hervulbaar) flesje of drinkbus water toe waarvan de leerlingen tijdens de lesdag mogen drinken en dat ze tijdens de pauzes kunnen (bij-)vullen.
 - Bied frisdranken en andere gesuikerde dranken enkel aan op speciale gelegenheden bv. opendeurdag, feestjes (carnaval, Halloween, ...). Zorg daarnaast ook telkens voor het gezonde alternatief (bv. water) en serveer dit op een aantrekkelijke manier.

Voor meer informatie kan je terecht op de website (www.gezondeschool.be/kieskeurig).

WATERPAS

5. GA VOOR EEN GRATIS WATERAANBOD OP SCHOOL

In een evenwichtig drankenaanbod op school staat het aanbod van gratis water centraal. In deze fiche vind je concrete tips om een aanbod van gratis water op school te installeren.

1. Waarom water drinken promoten?

Voldoende drinken zorgt voor een goede vochtbalans in de spieren en de hersenen. **Leerlingen die voldoende drinken zijn fitter en kunnen zich beter concentreren in de klas.**

De mens bestaat voor een groot deel uit water (50 tot 70%). Dagelijks verlies je 2 tot 3 liter vocht via de huid, ademhaling, urine en ontlasting. Om de waterbalans in het lichaam in evenwicht te houden, moet je de 'verliezen' telkens weer aanvullen. Een gedeelte haal je uit vast voedsel, maar de overige 1,5 liter gaat via dranken.

Vanaf 6 jaar hebben kinderen dagelijks ongeveer 1,5 liter vocht nodig. Bij kleuters ligt de behoefte iets lager, zij hebben genoeg aan één liter. Water blijft de beste keuze. Het is caloriearm en bevat geen toevoegingen zoals kleur- en smaakstoffen. Van de aanbevolen 1,5 liter dranken kan je best minstens 1 liter water drinken. De andere 0,5 liter kan je afwisselen met andere dranken.

Anderhalve liter is niet weinig en daarom drinken leerlingen best tijdens de hele dag.

Concreet betekent dit dat leerlingen bij voorkeur gedurende de hele dag water kunnen drinken, dus niet alleen tijdens de pauzes, **maar ook tijdens de lessen.**

2. Heeft onze school een aanbod van water?

Via de **Wild van water-test** krijg je een eerste zicht op de sterktes en werkpunten binnen je huidige drink- en (daaraan gekoppeld) plasbeleid. De Wild van water-test vind je op www.wildvanwater.be (klik door naar onderwijs > directie > doe de test). Wild van water werd ontwikkeld voor het basisonderwijs, maar kan ook gebruikt worden voor het secundair onderwijs (met uitzondering van enkele onderdelen voor het plasbeleid).

3. Wateraanbod als onderdeel van een gezond drankenaanbod.

In de aanbevelingen voor een evenwichtig aanbod van dranken op school (zie schoolfiche: "Naar een evenwichtig aanbod van dranken") behoort water tot de voorkeursdranken. Dit wil zeggen dat water best elke dag aangeboden wordt. Dit gaat om gratis drinkbaar leidingwater. Daarnaast kan de school ook een aanbod van zowel plat als bruisend bronwater voorzien.

Leerlingen drinken bij voorkeur de hele dag water, niet alleen tijdens de pauzes, maar ook tijdens de lessen in de klas.

WATERPAS

In onderstaande tabel zie je wanneer water drinken zeker moet kunnen en wanneer eventueel een uitzondering kan gemaakt worden.

Moet zeker kunnen	Uitzonderingen
Bij warm weer	Computerklas
Tijdens of na de les LO	Praktijklokaal
Bij examens die langer dan één uur duren	Chemielokaal

Opmerking: de toelating om water te drinken tijdens de lessen kan op heel wat weerstand botsten bij het schoolteam en/of de directie. Er wordt vaak gedacht dat leerlingen hiervan misbruik zullen maken, zullen spelen met het water of voortdurend zullen vragen om naar het toilet te gaan. Belangrijk is dus om van bij het begin iedereen zoveel mogelijk te betrekken en om eventueel een testfase in te voeren. Daarna kan je bekijken of dit initiatief verankerd kan worden op school. Spreek wel op voorhand af hoe lang deze testfase zal duren en hoe er zal geëvalueerd worden (bv. het is gedurende tien weken toegestaan om water te drinken tijdens de lessen. Na die tien weken wordt er een korte vragenlijst afgenomen bij de leraren en de leerlingen).

4. Hoe kan de school (gratis) water ter beschikking stellen van de leerlingen?

Wie denkt aan water op school denkt spontaan aan een waterfontein, maar er zijn meer mogelijkheden: het plaatsen van een tappunt dat aangesloten wordt op het drinkbaar leidingwater, het plaatsen van een waterreservoir, het plaatsen van kannen water op tafel tijdens de lunchpauze.

Om af te wegen wat voor jouw school de beste keuze is, kan je gebruik maken van onderstaande tabel:

DRINKWATER-FONTEINTJE	VOORDELEN	NADELEN	AANDACHTSPUNTEN
Een fontein op zich is onvoldoende om leerlingen te laten drinken. Vaak dient het meer als mond-verfrisser dan als dorstlesser. Je kan er slechts enkele slokken van drinken. Daarom is het beter om via een beker of drinkbus te drinken. Als aanvulling bij een ruimer aanbod kan dit zeker.	<p>Onbepaalde voorraad.</p> <p>Spaarzaam: het water blijft niet lopen en de waterstraal is beperkt.</p> <p>Hygiënisch.</p> <p>Geen afval of transport.</p> <p>Leerlingen vinden een drinkwaterfontein gewoonlijk leuk.</p>	<p>Kosten voor de aanpassing van het leidingnet.</p> <p>Kan niet overal geplaatst worden.</p> <p>Beperkte toegang (enkel tijdens speeltijd).</p> <p>Voor fonteintjes met een koelsysteem moet er ook elektriciteit zijn.</p> <p>Verlies aan hygiëne door verkeerd gebruik (mond over kraantje).</p> <p>De leidingen van waterfonteintjes die buiten staan, kunnen bevroren in de winter.</p>	<p>Controleer de bron en buizen van het water op school.</p> <p>Kies voor een fontein met een afschermkap, zodat de mond de kraan niet kan raken.</p> <p>Koeling is niet noodzakelijk en zuiniger in energiegebruik.</p> <p>Fonteintjes in de buurt van de toiletten ervaren jongeren als vies. Soms zorgen die toiletten trouwens ook voor geurhinder en een slechtere hygiëne aan de fonteintjes.</p> <p>Stem de hoogte af op de verschillende leeftijden.</p> <p>Aan fonteintjes met een zwanenhals kunnen de jongeren ook bekken vullen. De kranen van deze fonteintjes zijn niet afgeschermd voor de mond.</p> <p>Enkele fonteintjes op school volstaan als aanvulling op andere watervoorzieningen.</p>

WATERPAS

WATERTAP MET BRONWATER

De watertap met bronwater is een prima idee als het water van de school niet drinkbaar is (waterput/oude leiding).

VOORDELEN

Hygiënisch.
Spaarzaam: het water blijft niet lopen.

NADELEN

Milieu: wegwerpbeker, transport van de bidons.
De duwknoppen of kraantjes moeten dagelijks gereinigd worden.
Prijs: blijvende kosten voor nieuwe waterbidons en bekers.
Een gebrekkige hygiëne bij de vervangingen van de bidons kan zorgen voor besmet water.
Kraantjes kunnen afbreken en zijn duur om te herstellen.

AANDACHTSPUNTEN

Wegwerpbekers kunnen vervangen worden door herbruikbare drinkbekers.
Kies voor een watertapsysteem die de hoogte van flesjes van een halve liter toelaat.
Een systeem zonder koeling is energiezuiniger, maar kan problemen geven bij warm weer.
Systemen met een duwknop zijn duurzamer.

WATERTAP MET LEIDINGWATER

VOORDELEN

Onbepaalde voorraad.
Goedkoper dan watertap met bronwater.
Hygiënisch.
Spaarzaam: het water blijft niet lopen.

NADELEN

Milieu: wegwerpbeker.
De duwknoppen of kraantjes moeten dagelijks gereinigd worden.
Kraantjes kunnen afbreken en zijn duur om te herstellen.

AANDACHTSPUNTEN

Laat het leidingwater controleren op kwaliteit.
Wegwerpbekers kunnen vervangen worden door herbruikbare drinkbekers.
Kies voor een watertapsysteem die de hoogte van flesjes van een halve liter toelaat.
Een systeem zonder koeling is energiezuiniger, maar kan problemen geven bij warm weer.
Systemen met een duwknop zijn duurzamer.

WATERKAN

VOORDELEN

Kan je vullen met kraantjeswater (goedkoper, zo goed als overal aanwezig...)
Overal te plaatsen.
Hygiënisch.
Milieuvriendelijk.

NADELEN

Glazen/bekers nodig.
Moet afgewassen worden.
Kan geen uren vooraf worden gevuld, tenzij je ze op een koele plaats kan bewaren.
Grote of volle kannen geven aanleiding tot waterverspilling en bemoeilijken het uitgieten.

AANDACHTSPUNTEN

De keuze van het materiaal van de waterkan is belangrijk: plastic kan het water een onaangename smaak geven. Inox kan in de afwasmachine en is niet breekbaar.
Voeg ijsblokjes toe bij warm weer.
Gebruik ook waterkaraffen tijdens vergaderingen en in de leraarskamer.
Ververs het water geregeld.
Vraag na bij mutualiteiten, gezondheidsorganisaties en watermaatschappijen of de school kan beschikken over gratis drinkbekers.

WATERPAS

DRINKBEKER	VOORDELEN	NADELEN	AANDACHTSPUNTEN
	<p>Milieuvriendelijk.</p> <p>Overall toepasbaar.</p> <p>Aangenamer drinken dan uit een wegwerpbeker.</p> <p>Water bij de hand.</p>	<p>Reiniging: na elke drinkbeurt of (als de beker bij één persoon hoort) dagelijks.</p> <p>Risico op omstoten.</p>	<p>Kies voor een model dat niet glad wordt (ruwe kunststof).</p> <p>Kies voor een model met een gemakkelijke greep (zoals een versmalling in het midden).</p> <p>Kies voor een kunststof die niet gemakkelijk breekt.</p> <p>Er bestaan modellen met een deksel.</p> <p>Vraag na bij mutualiteiten, gezondheidsorganisaties en watermaatschappijen of school kan beschikken over gratis drinkbekers.</p>
DRINKBUS	VOORDELEN	NADELEN	AANDACHTSPUNTEN
	<p>Afsluitbaar.</p> <p>Milieuvriendelijk.</p> <p>Overall toepasbaar.</p> <p>Water bij de hand.</p>	<p>Dagelijks reinigen.</p> <p>Voor de reiniging van een aantal modellen is een flessenborstel noodzakelijk.</p>	<p>Kies voor een gemakkelijk te reinigen model dat eventueel ook in de afwasmachine kan.</p> <p>Tandartsen raden aan om het gebruik van een sportdop te beperken en af te wisselen met andere drinkmogelijkheden.</p> <p>Vraag na bij mutualiteiten, gezondheidsorganisaties en watermaatschappijen of de school kan beschikken over gratis drinkbekers.</p>
DRINKFLESJE	VOORDELEN	NADELEN	AANDACHTSPUNTEN
	<p>Afsluitbaar.</p> <p>Overall toepasbaar.</p> <p>Water bij de hand.</p> <p>Kan gevuld worden met (leiding)water.</p> <p>Geen onderhoud.</p>	<p>Minder milieuvriendelijk dan bv. herbruikbare bekens. Een drinkflesje is maximaal 10 keer te hergebruiken.</p> <p>Prijs.</p> <p>Medewerking van de ouders noodzakelijk voor de aankoop.</p>	<p>Leidingwater is goedkoper en dus toegankelijk voor alle leerlingen.</p> <p>Heb er aandacht voor dat alle leerlingen een flesje meehebben. Maak hierover afspraken met de ouders.</p>

Opmerkingen

- Duur hoeft dit niet te zijn: het leidingwater in België is van uitstekende kwaliteit en wordt streng gecontroleerd. Alle informatie vindt de school bij de watermaatschappij.
- Weet de school niet tot welke maatschappij ze behoort, dan kan ze dit terugvinden via <http://www.vmm.be/waterloket>.
- Twijfelt de school over de kwaliteit van het leidingwater, bv. vermoeden van loden leidingen? Dan laat de school best een kwaliteitscontrole uitvoeren. Meer informatie vind je via <https://www.zorg-en-gezondheid.be/drinkwaterschool>.

WATERPAS

5. Zet het aanbod in de kijker!

Wanneer je alles in het werk gesteld hebt om te zorgen voor een gratis wateraanbod op school, is het van belang dat je dit aanbod ook in de kijker zet.

- Informeer de leerlingen, de ouders en het schoolteam over het gratis aanbod van water.
- Las regelmatig momenten in om water te drinken tijdens de lesdag.
- Heb aandacht voor de voorbeeldfunctie van het personeel (bv. als leraar water drinken tijdens de lesdag). Zorg dus dat de leerkrachten het voorbeeld kunnen geven. De school kan de voorbeeldfunctie ondersteunen door stimuli voor het personeel te voorzien (bv. een watertap in de leraarskamer).

6. Geef het een plaats in het voedingsbeleid van de school.

Denk er ook aan om het wateraanbod en de gemaakte keuzes van de school aan bod te laten komen:

in educatie (in de klas)

Materialen kan je vinden op de website www.gezondeschool.be, klik door naar "acties & materialen". Hieronder vind je alvast enkele voorbeelden van materialen om in de klas te gebruiken.

- Om leerlingen vanaf 8 jaar bewust te maken van hun drinkgewoontes kan je gebruik maken van de volgende gezondheidstest: de vochttest. www.gezondheidstest.be
- **Wild van water** is een educatief pakket met als doel dat leerlingen meer water drinken en voldoende en op een natuurlijke wijze plassen. Het pakket bevat materiaal voor directies, schoolpersoneel en ouderverenigingen (schoolniveau), leraren en leerlingen (klasniveau) en ouders (thuisniveau). Je kan het pakket aankopen of informeren bij je CLB of Logo Zenneland of ze het pakket uitlenen. www.wildvanwater.be

Materialen gezonde voeding algemeen:

- de actieve voedingsdriehoek www.mijndriehoek.be
- PowerPointpresentatie met bespreking van de verschillende groepen.
- Praktische voedings- en bewegingsgids: gids met achtergrondinformatie bij de actieve voedingsdriehoek.
- Mijn actieve voedingsdriehoek: leerlingen kunnen de test invullen en zien hoe hun persoonlijke driehoek er uit ziet!

in afspraken met de leerlingen, de ouders en het schoolpersoneel

- Maak met ouders en leerlingen goede afspraken over bv.: Wanneer water drinken toegelaten is (tussen en/of tijdens de lessen).
- Het gebruik van bekers, drinkbussen of petflesjes. In de basisschool kan je bv. een vaste plaats in de klas voorzien, met een beurtrol werken voor de afwas van de bekers of afspreken om op een vaste weekdag de drinkbussen mee naar huis nemen, ...
- Maak afspraken met het schoolteam over bv. het inlassen van drinkmomenten, de voorbeeldfunctie, ...

Voor meer informatie kan je terecht op de website (www.gezondeschool.be/kieskeurig).

WATERPAS

6. KNUTSELBOEK

WATERPAS

Knutselboek

Knutselideetjes WATERPAS

Samengesteld op basis van bestaand of eigen materiaal door **logo^{ZL}** GEZONDHEID TROEF

WATERPAS

Items poster

- Op de WATERPAS poster staat een ooglapje, haak, kijker, kroon en sleutel; zaken die perfect passen bij piraten op schattenjacht.
- De kinderen kunnen deze items op de WATERPAS poster zelf in elkaar knutselen.



WATERPAS

WATERPAS

Ooglapje

Benodigheden

- Stuk zwarte vilt (of zwart papier)
- Rekker
- Schaar

Werkwijze

1. Knip uit de zwarte vilt de vorm van een ooglapje.
2. Maak aan de zijkant telkens een gaatje met de punt van je schaar.
3. Steek de rekker erdoor en maak een knoop zodat deze aan beide kanten vastzit.



WATERPAS

Haak

Benodigheden

- Plastic bekertje
- Zilverpapier
- Schaar

Werkwijze

1. Rol een stuk zilverpapier op en maak de vorm van een haak
2. Maak een gaatje in de beker en steek de haak erdoor.



<http://www.schoolwiz.nl>

WATERPAS

WATERPAS

Verrekijker

Benodigheden

- Plastic bekertje
- WC-rol
- Schaar

Werkwijze

1. Maak een gat in het bekertje
2. Steek de WC-rol erdoor
3. Kleur en versier de kijker



WATERPAS

Kroon

Benodigheden

- Goud of geel karton
- Schaar
- Pareltjes, stickers, versiersel

Werkwijze

- Teken en kopieer de vorm op het papier
- Knip de vorm uit
- Versier de kroon



WATERPAS

WATERPAS

Sleutel

Benodigheden

- Verf
- Oude sleutel
- Ringetje
- Lipjes van drankblikjes
- Gekleurde touwtjes of veters

Werkwijze

1. Beschilder een oude sleutel
2. Neem een aantal lipjes en weef de touwtjes ertussen
3. Bevestig het ringetje aan de touwtjes en de sleutel



WATERPAS

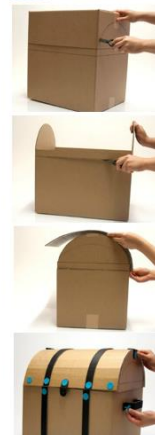
Schatkist

Benodigheden

- Kartonnen doos
- Cutter en kleefband
- Gekleurd papier en versiersel

Werkwijze

1. Teken de ronde zijden van het deksel op de doos. Teken daarna twee horizontale lijnen rondom de doos. Snijd de bovenkant van de doos eraf.
2. Snijd vervolgens aan drie zijden langs de onderste lijn die je hebt getekend. De vierde zijde werkt straks als scharnier voor de deksel. Dit is dus een lange zijde!
3. Gebruik een rechthoekig stuk karton en buig deze als deksel over de ronde zijden.
4. Maak dit stuk karton vast aan het deksel met tape. Dat is natuurlijk het mooiste als je dit aan de binnenkant doet.
5. Versier de doos met zwarte stroken papier aan de voor- en zijkant. Versier de schatkist met goud en glitter, of met piraten (doodshoofd)plaatjes.



<http://www.firmakinderfeest.nl>

WATERPAS

7. ADDENDUM: BRIEF VOOR DE OUDERS

Beste ouder(s),

Volgende week werken we in de klas rond **het drinken van water**. Kinderen hebben van nature een voorkeur voor zoete smaken. Ze drinken daardoor nog te vaak frisdrank, fruitsap en gesuikerde melkdranken in plaats van water. Op school geven we alvast het goede voorbeeld door vooral gezonde dranken aan te bieden.

Om de kinderen op een speelse manier aan te moedigen om meer water te drinken, vragen we hen om gedurende een week (7 dagen) een **WATERPAS** bij te houden. Telkens als ze op school, thuis of ergens anders water drinken, mogen ze een stickertje kleven op hun **WATERPAS**. Door water te drinken gaan ze ook een individuele en klassikale uitdaging aan: de **WONDERWATERSCHAT** ontdekken. Tijdens de zoektocht maken ze bovendien kennis met alle voordelen van water drinken.

Na het weekend brengen de kinderen hun **WATERPAS** terug mee naar school en houden we een korte nabespreking in de klas.

Hopelijk kunnen we rekenen op uw medewerking om hen ook thuis aan te moedigen. In deze brief vindt u ook advies over hoeveel, wat en wanneer een kind best drinkt.

Alvast bedankt!

De klasleerkracht

WATERPAS

INFO OVER GEZOND DRINKEN

We geven hieronder een overzicht van de aanbevelingen: **hoeveel**, **wat** en **wanneer** moet een kind drinken?

HOEVEEL moet een kind drinken?

- Een kleuter heeft **0,5 tot 1 liter vocht** nodig **per dag**. Dat komt overeen met ongeveer **6 kleine bekers** of glazen van 100 à 150 ml.
- Vanaf 6 jaar drinkt een kind best zo'n **1,5 liter per dag**. Dat zijn dus een **6-tal grote glazen** van 200 à 250 ml.

WAT kan een kind best drinken?

- **Water** is de ideale dorstlesser en tandvriendelijk. Je kan kiezen voor water uit flessen of leidingwater, ze zijn even gezond. Leidingwater is natuurlijk wel een stuk goedkoper. Het leidingwater in België is van goede kwaliteit en wordt streng gecontroleerd. Wie vragen heeft over (de gezondheid van) leidingwater kan terecht op de website van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid (www.zorg-en-gezondheid.be/leidingwater).

WANNEER kan een kind best drinken?

- Een kind voelt zelf niet altijd aan wanneer het dorst heeft omdat het dorstgevoel nog niet zo goed ontwikkeld is. Om kinderen aan te moedigen regelmatig te drinken, kan het helpen om gespreid over de dag **een aantal vaste drinkmomenten** in te lassen.
- Overdag **regelmatig en voldoende** drinken is belangrijk om te voorkomen dat kinderen 's avonds grote dorst hebben en te veel drinken voor het slapengaan. Besteed hier op school en in de klas alvast de nodige aandacht aan. Ook thuis kan het zinvol zijn om een aantal vaste momenten te hanteren.

WATERPAS

Een voorbeeld met **mogelijke drinkmomenten** op een dag:

6. Bij het ontbijt
7. In de voormiddag bv. tijdens of vlak na de speeltijd
8. Bij het middagmaal
9. In de namiddag bv. tijdens of vlak na de speeltijd
10. Als de school gedaan is
11. Bij het avondmaal
12. Tussen avondeten en slapengaan (indien nog verschillende uren hiertussen)



Opmerking: Niet of zo weinig mogelijk drinken is geen oplossing voor bedplassen. Bij twijfel of vragen worden ouders best naar een arts doorverwezen.



TIPS VOOR GEZOND EN REGELMATIG DRINKEN

- De behoefte kan verschillen van kind tot kind. De aanbevolen hoeveelheden zijn slechts een richtlijn. Het is dus niet zo erg als de richtlijn niet (steeds) gehaald wordt. Een kind moet zeker niet gedwongen worden om te drinken. De nadruk ligt vooral op het **regelmatig drinken** van water en het beperken van zoete dranken.
- Bij grote inspanningen of wanneer het erg warm is, kan er best **extra** gedronken worden.
- Melk is niet inbegrepen in deze aanbevolen hoeveelheid vocht, omdat dit eerder als een **voedingsmiddel** dan als een dorstlesser wordt beschouwd. Melk en afgeleide producten bevatten tal van voedingsstoffen, zoals eiwitten, calcium en vitamines. Voor melk gelden daarom aparte aanbevelingen:
 - **Kleuters (3-6 jaar):** 350 à 500 ml melk en melkproducten. Tot 4 jaar is dat best volle melk, daarna halfvolle melk.
 - **Lagere school (6-12 jaar):** 450 ml (halfvolle) melk en melkproducten.
- Kies bij voorkeur ongezoete, witte melk en beperk gesuikerde melkdranken. Je kan melk ook vervangen door met calcium verrijkte sojaproducten.

WATERPAS

- Dranken zoals lichte **thee, kruidenthee** en **groentesoep** dragen ook bij aan de vochtinname en kunnen ter afwisseling gedronken worden.
- Koffie kan vanaf de leeftijd van 8 jaar, maar omwille van de cafeïne **best niet meer dan één kopje per dag**.
- Fruitsap en frisdrank kan je best beperken. Dat de suikers in fruitsap van nature aanwezig zijn, maakt weinig verschil. Fruitsap bevat nog wat vitaminen, mineralen en vezels maar kan geen vers fruit vervangen. **Beperk ongezoet fruitsap tot één glas per dag** en hou frisdranken voor speciale gelegenheden.
- Light frisdranken en energiedrankjes zijn **niet geschikt** voor kinderen jonger dan 12 jaar.