

*Aan de slag met: **water***

*Stimuleer water drinken met **gezonde tips***



Inleiding



Werk je als professional (onderwijs, welzijn, zorg) met ouders/opvoeders en kinderen in Den Haag? Dan zijn de Doeboeken van de GGD Haaglanden een makkelijke en leuke tool om aan de slag te gaan met verschillende thema's rondom een gezonde leefstijl.

Het Doeboek Water bevat interessante weetjes over het thema waterdrinken, tips en ideeën voor teambijeenkomsten, ouderbijeenkomsten, festival- en wijkactiviteiten, thematafels en kinderactiviteiten. Zo geef je ouders/opvoeders op een leuke manier handvatten en informatie over hoe ze makkelijker goede en gezonde keuzes kunnen maken voor hun kind en zichzelf.

Naast het Doeboek Water geeft GGD Haaglanden ook Doeboeken uit over: Groenten, Slapen, Tussendoortjes, Etiketten, Bewegen & Spelen, Trakteren en Ontbijten.

Het Doeboek Water is via de catalogus van GGD Haaglanden te downloaden. De pagina's zijn eenvoudig te printen. Via de catalogus zijn ook aanvullende materialen te leen, zoals tafelkleden en banners, waarmee je de activiteiten kunt aankleden.

Zou je graag een training volgen om te oefenen met de werkvormen uit het Doeboek?

Meld je dan aan via gezondgewicht@ggdhaaglanden.nl.

Wat je moet weten over water drinken...



Kinderen spelen veel en hebben voldoende vocht nodig om uitdroging te voorkomen. Wat kun je kinderen het beste te drinken geven? Kinderen vinden water lekker, maar een fris zoet drankje is ook verleidelijk. Een glas frisdrank, (dik)sap, vruchtensap of aanmaaklimonade bevat veel suiker. Het levert geen belangrijke voedingsstoffen en vitamines. Yoghurtdrank, chocolademelk en vruchtenyoghurt bevatten ook veel suiker en vetten. In veel drankjes zitten wel 5 of meer suikerklontjes!

Door het drinken van dit soort drankjes krijgen kinderen gemiddeld ruim 6 kilo suiker per jaar binnen. Dat is veel te veel. Teveel suiker in drankjes slaat ons lichaam op als vet en vergroot de kans op overgewicht. Ook is suiker slecht voor de tanden en tast het glazuur aan. De kans op gaatjes wordt daardoor groter.

Verandering in wat kinderen drinken draagt enorm bij aan een gezonde leefstijl en gezond gewicht. Een jong kind leert door zijn ouders/verzorgers na te doen. Een gezond voorbeeld is dus belangrijk. Het helpt als ouders/verzorgers weten welke dranken gezond zijn voor hun kinderen en welke dranken ze beter niet kunnen geven. Water is het puurste drankje dat je een kind kunt geven. Met drinkwater thuis, op de kinderopvang en op school kunnen kinderen andere verleidingen beter weerstaan. Ouders/opvoeders en kinderen ontdekken dat waterdrinken lekker, gezond en leuk is. En zo wordt het drinken van water de normaalste zaak van de wereld.

Wist je dat Nederland tot de top van de wereld hoort op het gebied van kraanwaterkwaliteit? Voordat kraanwater uit de kraan stroomt, is het gezuiverd met de modernste technieken. Kraanwater bevat mineralen die ons lichaam nodig heeft. Het is de goedkoopste dorstlesser en het mooiste: het is overal beschikbaar.

Op pagina 3 en 4 vind je interessante water-weetjes. Je kunt deze pagina's uitprinten om aan ouders/verzorgers uit te delen. Ook kun je het A3-blad als poster gebruiken.

Water uit de kraan is in Nederland een veilige keus.

Nederland behoort tot de top van de wereld op het gebied van kraanwater.



Voordat kraanwater uit de kraan stroomt, is het gezuiverd met de modernste technieken.

Water is lekker en fris.

Wen kinderen van 0-2 jaar aan het drinken van water en stel het drinken van zoete drankjes zo lang mogelijk uit.

Water is het beste drinken dat je je kind kunt geven, naast of na borstvoeding en flesvoeding.

Wen kinderen van 0-2 jaar aan het drinken van water en stel het drinken van zoete drankjes zo lang mogelijk uit.

Geef kinderen niet te veel melkproducten, ze raken er snel vol van en hebben minder zin in ander gezond voedsel.



Melk is een bron van calcium, eiwitten en andere voedingsstoffen die van belang zijn voor de gezonde groei en ontwikkeling van kinderen.

Kies voor magere melk, halfvolle melk of karnemelk. Deze bevatten net zoveel calcium en vitamine D als volle melk, maar met minder vet, cholesterol en calorieën.

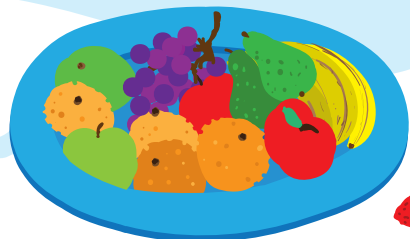
Water bevat mineralen die ons lichaam nodig heeft.

Zoete drankjes hebben voor kinderen vaak aantrekkelijke verpakkingen. Gelukkig wordt marketing op veel ongezonde producten verboden. Dat maakt het makkelijker om gezondere keuzes te maken.

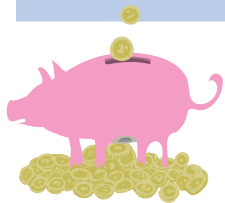
Water is overal beschikbaar.



In plaats van een glas vruchtensap kun je kinderen beter een stuk fruit geven. Fruit bevat meer voedingsvezels dan vruchtensap. Dit zorgt voor een gezonde darmwerking.



Water is de goedkoopste dorstlesser.



**Veel drankjes bevatten suiker.
Water en thee (zonder suiker) zijn de beste alternatieven.**



Om het drinken van water af te wisselen, kun je je kind ook lauwe (smaakjes) thee zonder suiker geven.

Als je je kind soms toch een keer frisdrank wil geven, kies dan voor een lichtdrank met minder suiker.

Dit geldt ook voor yoghurtdrink, chocolademelk en vruchtenyoghurt. Geef het kind een kleine beetje en het liefst een magere variant.

Kies een vast moment voor een zoet drankje.

Kinderen weten precies waar ze aan toe zijn en ze zullen niet op elk moment om zoete drankjes vragen.



Laat kinderen het zoete drankje in korte tijd opdrinken. Zo hebben de tandjes er het minst onder te lijden.

Geef zelf het goede voorbeeld. Kinderen doen jou na!

Oudere kinderen moeten misschien even wennen aan waterdrinken. Bouw het zoete drankjes geleidelijk af. Start bijvoorbeeld eerst met waterdrinken tijdens het avondeten of verdun (dik)sap met steeds meer water.



Wist je dat kinderdagverblijven en (voor)scholen in hun beleid hebben opgenomen dat ze kinderen water te drinken geven? Daar leren kinderen dus ook dat het normaal is geen zoete drankjes te drinken.

Leer peuters spelenderwijs over waterdrinken.

Peuters hechten aan vaste rituelen. Voor hen kan het moeilijk zijn een routine te veranderen. Help hen door het extra leuk te maken, met gekleurde rietjes, mooie drinkbeker of vers fruit. Ook zijn er voorleesboekjes, liedjes en kleurplaten beschikbaar om spelenderwijs meer over water te leren.



Quiz



Als je uitgedroogd bent, heeft je lichaam te weinig water.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Als je dorst krijgt, ben je eigenlijk al te laat. Je lichaam geeft dan aan dat je echt wat moet gaan drinken. Wanneer je niet drinkt dan droogt je lichaam uit en heb je te weinig vocht in je lichaam.



Water bevat calorieën.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Water bevat geen calorieën. Je wordt niet dik van water, het is een gezonde drank.

Je hebt water nodig om je eten te verteren en naar de wc te kunnen gaan.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Wanneer je te weinig drinkt kan je last krijgen van verstoppingen. Vocht zorgt ervoor dat je je eten makkelijker kan verteren en het maakt de ontlasting zachter



Hoeveel glazen water wordt geadviseerd te drinken op 1 dag?

12 GLAZEN

8 GLAZEN

8 Glazen! Per dag moet je ongeveer 1,5 liter vocht binnenkrijgen, dit is gelijk aan ongeveer 8 glazen water.



Als je voldoende water drinkt kun je je beter concentreren.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Je lichaam heeft water nodig om optimaal te kunnen functioneren. Wanneer je voldoende water drinkt kun je je dus beter concentreren.



Water drinken is schadelijk voor de tanden.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Water geeft geen schade aan de tanden. Frisdranken en fruitdranken kunnen de tanden wel beschadigen, dit komt door de suikers en zuren in de frisdranken en fruitdranken.



Per persoon gebruiken we ongeveer 128 liter water per dag.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Water gebruiken we voor heel veel dingen: om te drinken, douchen, koken, handenwassen, schoonmaken etc.

Het menselijk lichaam bestaat voor 50% uit water.

WAAR

NIET WAAR



Niet waar! Het menselijk lichaam bestaat voor ongeveer 70% uit water.



Zweet bestaat onder andere uit water.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Zweet bestaat voor een groot deel uit water, maar ook uit afvalstoffen en zouten.

Als je te weinig water drinkt krijgt je hoofdpijn en wordt je moe.

WAAR

NIET WAAR



Waar! Dit zijn signalen van je lichaam dat je moet gaan drinken. Het lichaam is aan het uitdrogen en kan hierdoor niet meer optimaal functioneren.

Door veel te drinken scheid je meer afvalstoffen uit.

WAAR

NIET WAAR



Niet waar! Het uitscheiden van afvalstoffen wordt niet bepaald door de hoeveelheid vocht die je drinkt. Door veel te drinken moet je wel meer plassen, maar er zitten niet meer afvalstoffen in je urine.

Water uit een fles is gezonder dan water uit de kraan.

WAAR

NIET WAAR



Niet waar! Water uit de fles is niet gezonder dan uit de kraan. Water uit de fles is wel duurder dan uit de kraan. Water uit de kraan is in Nederland een veilige keus; Nederland behoort tot de top van de wereld op het gebied van kraanwaterkwaliteit. Voordat kraanwater uit de kraan stroomt is het gezuiverd met de modernste technieken.

Menselijk bloed bestaat voor een groot deel uit water.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Bloed bestaat uit bloedplasma (55%) en bloedcellen (45%). Het bloedplasma bestaat voor 90% uit water.



Van te veel water drinken kan je ziek worden.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Wanneer je veel water drinkt, meer dan 3 liter in één uur, kan je een watervergiftiging oplopen. Het balans van water en zouten in je lichaam klopt niet meer en daardoor krijg je verschillende symptomen. Een watervergiftiging, in ernstige mate, kan leiden tot een coma.



Hoelang kan een mens zonder water?

1 WEEK

1 MAAND

1 Week! Een mens kan ongeveer 1 week zonder water overleven.



Organiseer jij...

... een **TEAMBIJENKOMST** of **INLOOP VOOR OUDERS?**

Start met de quiz-vragen. Versier waterkannen voor in de klas of voor op de eettafel thuis.

... een **KOOKWORKSHOP** voor kinderen en/of ouders?

Verzamel verschillende groenten-en fruitsoorten en kruiden en ga met kinderen/ouders aan de slag om dit te gebruiken voor het pimpen van eigen water.

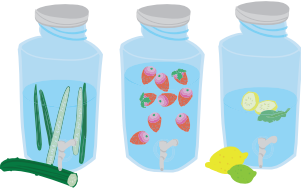
... een **FESTIVAL** of **BUURTEVENT?**

Maak een waterproeverij van grote watertaps met verschillende kleuren fruit/groenten/verse kruiden en deel menukaartjes uit.

... een **THEMA TAFEL** in?

Hang de Suikerklontjesposter op, vul jouw tafel met waterkannen gevuld met groenen en fruit. Bij het Voedingscentrum kun je ouderbrochures 'Drinken, wat kun je je kind geven' bestellen, met concrete tips om kinderen water te laten drinken.

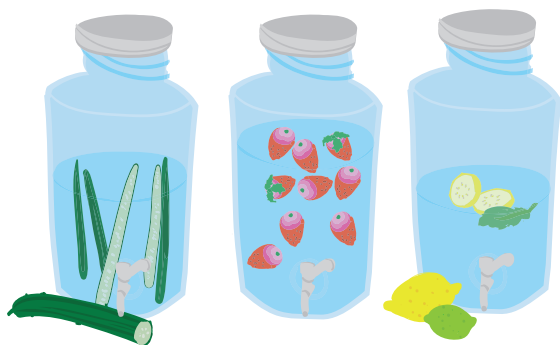
Op de website
<http://overopdrinkwater.nl>
vind je meer informatie
over wateractiviteiten

Activiteit	Doelgroep	Kernboodschap	Duur
Waterproeverij 	Ouders/verzorgers Professionals met kinderen vanaf 2 jaar	- Ervaren hoe lekker en fris water kan smaken. - Leren dat je water naar eigen smaak lekker kunt maken.	60 min
Hoeveel suiker zit er in? 	Ouders/verzorgers Professionals met kinderen	- Drankjes vergelijken en leren hoeveel suiker drankjes bevatten. - Leren dat water en thee zonder suiker de beste alternatieven zijn.	60 min
Pimp je waterkaraf 	Ouders/verzorgers Professionals met kinderen	- Ervaren dat waterdrinken leuk kan zijn. - Ouders zijn trots op hun waterkan en worden gestimuleerd die ook thuis te gebruiken.	60 min
Filmpje of dans op 'Water is lekker'-lied 	Ouders/verzorgers Professionals met kinderen van 4 jaar	- Leren dat water lekker en fris is en het beste dat je kan drinken. - Kinderen leren spelenderwijs over dat waterdrinken. gezond is. Door te zingen en dansen onthouden ze de waterweetjes beter.	Vorbereiding: 60 min Optreden: 15 min
Baby's aan het water 	Voor jonge ouders met baby	- Leren dat water het beste is dat je naast/na de borstvoeding en flesvoeding kunt geven. - Leren dat water het puurst is dat je als ouder aan je kind kunt geven.	60 min

Activiteit

Waterproeverij

Laat mensen ervaren hoe verrassend lekker en fris water kan smaken.



Doelgroep	Ouders, verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar
Duur	Organisatie vooraf: 20 min Klaarzetten materialen: 15 min Vertellen over waterdrinken en water proeven: 15 min Opruimen: 10 min (Totaal: 60 minuten)
Kernboodschap	- Water is lekker en fris - Water kun je naar eigen smaak lekker maken

MAAK JE PLAN

- Lees je in door het basisverhaal Water te lezen, zodat je weet wat je kunt meegeven in gesprek met ouders.
- Hoe komt jouw proeverij eruit te zien, hoe groot/klein wil je het opstellen?
- Laat je mensen zelf inschenken/tappen of laat je mensen met dienbladen rond gaan?

Informeer ouders over datum en tijdstip van de activiteit.

AANBOD GGD HAAGLANDEN

Je kunt de kannen vooraf ook zelf vullen en een (blinde) water proeverij organiseren.

ZET KLAAR

- Zet een tafel neer als waterbar met daar overheen een mooi tafelkleed.
- Zet de waterkannen, het fruit en de bekertjes/glazen op de tafel.
- Leg de flyer van GGD Haaglanden erbij en geef ouders deze na afloop mee.
- Gebruik het spandoek 'Waterproeverij' van GGD Haaglanden.

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Proef met elkaar het water: zijn er verschillen? Wat is lekker? Welke combinaties zijn er te verzinnen?
- Ga in gesprek met ouders over water drinken.

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Verzamel ruim van tevoren de menukaarten en folders over waterdrinken van het Voedingscentrum en GGD Haaglanden.
- Verzamel een aantal watertaps of waterkannen en bekertjes/(borrel) glaasjes (groot en klein, verschillende kleuren bijv.).
- Koop fruit en snijd dit in stukjes. Je kunt bijvoorbeeld watermeloen, ananas, sinaasappel, citroen, limoen, aardbei, komkommer en ook takjes verse munt of gember toevoegen aan het water en ook de glazen/bekers ermee versieren.
- Eventueel: koop gekleurde rietjes en satéprikkers waaraan je het fruit spiest en eventueel een (kleurig) tafelkleed.

- Folderoverzicht Waterdrinken
- Vrolijk watertafelkleed
- 3 watertaps

Gebruik je watertaps? Laat dan de deksel op een kiertje staan, anders ontstaat er een vacuüm in de tap en komt er geen water uit de kraan.

GEEF MEE

- Watermenukaarten van GGD Haaglanden. (achterop suikerklontjesbord)
- De Waterweetjes uit dit boekje.
- Folder Waterdrinken Voedingscentrum.



Activiteit

Hoeveel suiker zit erin?

Vergelijk populaire drankjes en leer hoeveel suiker ze bevatten.



Doelgroep	Ouders, verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar
Duur	Organisatie vooraf: 20 min Klaarzetten materialen: 10 min Suikerklontjes laten raden: 20 min Opruimen: 10 min (Totaal: 60 minuten)
Kernboodschap	• Veel drankjes bevatten suiker. • Water, thee (zonder suiker) en melk zijn de beste alternatieven.

MAAK JE PLAN

- Lees je in door middel van de folder 'Drinken, wat kun je je kind geven' (Voedingscentrum), flyer van het suikerklontjesbord van GGD Haaglanden en het basisverhaal Water uit dit Doeboek.
- Bepaal welke kennis je zeker wil overbrengen. Wat moet er na afloop blijven hangen? Zie de kernboodschap van deze activiteit!
- Hoe begin je? Kies bijvoorbeeld voor een aantal quizvragen als inleiding.

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Vraag de poster en flyers 'Hoeveel suiker zit erin' aan bij GGD Haaglanden en eventueel de folder van het Voedingscentrum.
- Koop verschillende kleine pakjes/flesjes drinken, bijvoorbeeld Coca Cola, chocomel, Fanta, Capri-sun, AA drink, Taksi, appelsap, Wicky, Red Bull en water.
- Koop een pak suikerklontjes.
- Lijm om de suikerklontjes vast te plakken op de poster.
- Je kunt ook ervoor kiezen de poster als een soort speelbord op een tafel te leggen tijdens de activiteit.

Informeer ouders vooraf over de datum en het tijdstip van de activiteit.

AANBOD GGD HAAGLANDEN

- Poster en flyers 'Hoeveel suiker zit erin?'.

Nodig eventueel een diëtist uit die verdiepende vragen kan beantwoorden over voeding.

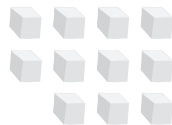
ZET KLAAR

- Zet een tafel neer met daar overheen een mooi tafelkleed.
- Hang de poster(s) 'Hoeveel suiker zit erin?' goed zichtbaar op, met hierop vastgeplakt de verschillende verpakkingen van de drankjes (die ook op tafel staan). Lege verpakkingen zijn het handigst om te lijmen aan de poster. Plak op een andere poster 'Hoeveel suiker zit erin?' ook de suikerklontjes erbij. Deze laat je pas zien als iedereen klaar is met de activiteit.
- Leg de flyer van GGD Haaglanden op tafel erbij en geef ouders deze na afloop mee.
- Zet de verschillende drinkpakjes/flesjes naast elkaar op tafel, met voldoende ruimte zodat er suikerklontjes bij geplaatst kunnen worden.



AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Vertel ouders het basisverhaal over waterdrinken en/of laat de filmpjes van Groter Worden zien over water drinken
- Zet de verschillende drankjes op een rij en vraag ouders/verzorgers zelf suikerklontjes erbij te plaatsen. Hoeveel suikerklontjes zitten er volgens hen in een pakje/flesje drinken?
- Vertel de ouders wat de juiste hoeveelheid suikerklontjes per drankje is.
- Bespreek met elkaar wat goede alternatieven zijn voor de pakjes/flesjes drinken en geef tips aan de hand van de kernboodschappen in dit Doeboek.
- Deel de flyer uit 'Hoeveel suiker zit erin?' met het menukaartje achterop.



Test aan de hand van stellingen wat ouders al weten over waterdrinken

GEEF MEE

- Flyer 'Hoeveel suiker zit erin' (GGD Haaglanden)
- Folder Voedingscentrum 'Drinken, wat kun je je kind geven?'

Je zou ook een andere werkvorm met de poster 'Hoeveel suiker zit erin?' kunnen doen, bijvoorbeeld een werkblad maken waarop ouders kunnen invullen hoeveel suikerklontjes er in drankjes zitten.

Via het **Voedingscentrum** is ook de folder 'Drinken, wat kun je je kind geven?' te bestellen.

AFBEELDING SUIKERPOSTER
(Graag aanleveren)

Activiteit

Pimp je waterkaraf, kan, beker of fles

Maak ouders trots op hun mooie waterkan tijdens een gezellige informatieve bijeenkomst. Zeker weten dat ze de kan met water zullen vullen thuis.

Doelgroep	Ouders, verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar
Duur	Organisatie vooraf: 20 minuten Klaarzetten materialen: 10 min Karaffen versieren: 20 min Opruimen: 10 min (Totaal: 60 minuten)
Kernboodschap	• Water drinken is leuk. • Water is lekker en fris. • Water is overal beschikbaar.

MAAK JE PLAN

- Lees je in door middel van brochure 'Drinken, wat kun je je kind geven'. (Voedingscentrum), flyer suikerklontjesbord (GGD Haaglanden) en dit Doeboek Water.
- Bepaal wat je wilt gaan vertellen over waterdrinken.

Informeer ouders vooraf over de datum en het tijdstip van de activiteit.

VERZAMEL, KOOP of LEEN

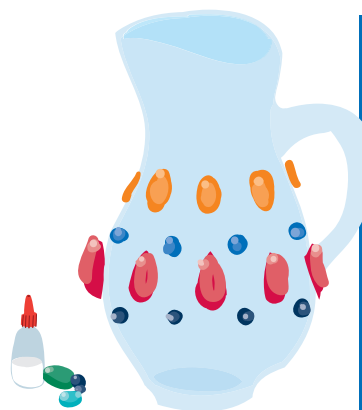
- Zorg voor waterkaraffen, bekers en flesjes (hittebestendig i.v.m. vaatwasser).
- Stickers, strass steentjes, glasverf, pincellen, glaspennen/stiften.
- Lijm (2-componentenlijm) om de strass steentjes vast te plakken op de waterkaraf, kan, beker of fles.
- Eventueel: koop gekleurde rietjes en satéprikkers waaraan je fruit spiest en eventueel een (kleurig) tafelkleed

AANBOD GGD HAAGLANDEN

Poster en flyer Suikerklontjesbord

ZET KLAAR

- Zet een tafel neer met daar overheen een mooi tafelkleed.
- Zet de verschillende waterkaraffen/kannen/bekers/flesjes op tafel.
- Leg alle versierspullen op tafel.



GEEF MEE

- De gepimpte kan.
- De watermenukaart van GGD Haaglanden met op de achterkant het suikerklontjesbord.
- Folder Voedingscentrum 'Drinken, wat kun je je kind geven?'.

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Vertel ouders het verhaal over waterdrinken uit de inleiding van dit Doeboek Water.
- Test aan de hand van de stellingen uit dit Doeboek Water wat ouders al weten over waterdrinken.
- Zet de verschillende waterkaraffen, bekers en flesjes op tafel. Ouders/verzorgers kiezen wat uit dat ze gaan versieren met stickers, strass steentjes, glasverf of glastiften.
- Daarna kunnen de met water gevulde bekers, waterkaraffen, kannen en flessen nog leuker gemaakt worden met kleurige rietjes, ijsklontjesvormen, parapluutjes.
- En dan...allemaal lekker waterdrinken!

Activiteit

Filmpje of dans op 'Water is lekker'- lied

Leer op een vrolijke manier
de boodschap over water drinken
door te zingen en dansen.
Zo vergeten kinderen
de waterfeitjes nooit meer!

Doelgroep	Ouders, verzorgers, professionals met kinderen vanaf 4 jaar
Duur	Vorbereiding: 60 min Optreden: 15 min
Kernboodschap	• Water is lekker en fris. • Water is het beste drinken. • Water is overal beschikbaar. • Wat kun je naar eigen smaak lekker maken.

MAAK JE PLAN

- Zoek het 'Water is lekker'-lied op YouTube
- Print de tekst van het 'Water is lekker'-lied om deze te oefenen en deel deze met de ouders/verzorgers.

Informeer ouders/kinderen vooraf
over de datum en het tijdstip van de
activiteit 'Optreden Water is lekker'.

AANBOD GGD HAAGLANDEN

Informeer eens bij je organisatie en/of
bibliotheek over de uitleen van professionele
camera's en/of hulp met monteren.

ZET KLAAR

- Gebruik een laptop/beamer/computer/ipad om
daarop de videoclip/het liedje af te spelen.
- Leg alle waterattributen klaar.
- Mobiele telefoon met voldoende geheugen-
capaciteit om het filmpje te kunnen maken.

GEEF MEE

- Songtekst op papier en de link naar het
YouTube 'Water is lekker'-lied.
- De link naar het filmpje dat van het
optreden gemaakt is.

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Koop/verzamel waterattributen, zoals bijvoorbeeld waterspuiten,
waterpistolen, gekke rietjes, paraplu, emmer.
- Laat kinderen het YouTube-filmpje zien en leer samen het 'Water is
lekker'-lied uit het hoofd.

GGD Haaglanden heeft nog enkele
singeltjes beschikbaar van dit
liedje. Informeer hiernaar via
gezondgewicht@ggdhaaglanden.nl

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Zoek het 'Water is lekker'-lied op YouTube en laat dit horen via
laptop/beamer/computer/ipad .
- Oefen met de kinderen het 'Water is lekker'-lied een paar keer vooraf
met elkaar en zorg dat zij de tekst goed kennen. Je kunt hierbij ook
eventueel nog een dansje bedenken.
- Bij het optreden voor de ouders/verzorgers zingen en dansen
de kinderen het 'Water is lekker'-lied en gebruiken daarbij de
waterattributen.
- Leg vooraf aan de ouders/verzorgers uit waarom waterdrinken zo
belangrijk is en waarom op de scholen/kinderopvang waterdrinken
onderdeel van het beleid is. Beantwoord eventuele vragen van de
ouders aan de hand van de bovengenoemde informatie.
- Maak een filmpje + foto's van het optreden (met behulp van een
mobiele telefoon bijvoorbeeld).
- Stuur na het optreden het filmpje en de foto's naar de ouders/
verzorgers van de kinderen (en/of via schoolmedia).

Activiteit

Babies aan het water

Leer vanaf kleins af
aan al water drinken.
Het is immers het puurste
wat je als ouder kunt geven
na borstvoeding/melk.

MAAK JE PLAN

- Lees je in door middel van brochure 'Drinken, wat kun je je kind geven?' (Voedingscentrum), dit Doeboek Water en de filmpjes over water drinken (0-2 jaar) van Groter Worden.
- Bedenk welke informatie je gaat gebruiken en bereid eventueel een korte quiz voor.



VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Laptop/beamer/computer om daarop het filmpje te laten zien.

AANBOD GGD HAAGLANDEN

Flyer en poster *Suikerklontjesbord*

Informeer ouders/kinderen
vooraf over de datum en het
tijdstip van de activiteit.

ZET KLAAR

- Zoek het filmpje 'Groter Worden' (www.groterworden.nl) om dit te laten zien via laptop/beamer/computer.

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Vertel ouders het verhaal over waterdrinken uit de inleiding van dit Doeboek Water.
- Test aan de hand van de stellingen uit dit Doeboek Water wat ouders al weten over waterdrinken.
- Bekijk samen de film 'Groter Worden'.
- Beantwoord eventuele vragen van de ouders/verzorgers



GEEF MEE

- Voedingsschema CJG.
- Flyer GGD *suikerklontjesbord*.
- Folder Voedingscentrum 'Drinken, wat kun je je kind geven?'.

Doelgroep	Ouders, verzorgers, professionals met kinderen <i>vanaf 4 maanden tot 1 jaar</i>
Duur	60 minuten
Kernboodschap	• Water is het beste drinken dat je je kind kunt geven, naast/na borstvoeding, flesvoeding. • Wat uit de kraan is in Nederland is een veilige keuze.