

# Maak je eigen suikerbord

## Wat heb je nodig?

- Lege drankverpakkingen van water, fruitsap, chocomelk, frisdrank, fruitdrink...
- Suikerklontjes  
*! er bestaan klontjes van verschillende gewichten.  
Hou rekening met het gewicht als je het aantal klontjes berekent*
- Houten bord
- Secondelijm
- Potlood
- Lintmeter

## Zo gemaakt

1. Bereken het aantal suikerklontjes voor elk drankje.  
**Deel het suikergehalte per portie (flesje, brik, blik) door het gewicht van het suikerklontje.**
2. Orden de drankjes van veel naar weinig suiker.
3. Meet het bord, verdeel de verpakkingen gelijkmatig over de breedte.
4. Voorzie genoeg plaats onder de verpakkingen om de klontjes te kleven.
5. Lijm de verpakkingen vast aan het bord.
6. Lijm de suikerklontjes netjes onder het juiste product.
7. Klaar. Hang het bord op in je klas.



# De ‘Drink water uitdaging’

## Drink jij elke dag 6 glazen water? En je ouders?

Daag je ouders, grootouders, tantes en nonkels, broers en zussen, neven en nichten uit om gedurende een week enkel water te drinken.

Want water drinken is gewoon, gezond.

## Zo pak je het aan

1. Stop alle frisdrank (gewone, zero en light), fruitsap en fruitdrank (oh ja, ook de nono en oasis), chocomelk of melk met een smaakje in de kast.
2. Heb je na een week zin in iets anders? Maak samen met papa of mama een watercocktail. Wat denk je van water met stukjes sinaasappel en bosbessen of water met stukjes watermeloen en munt of munt en limoen?
3. Doe eens gek en doe je glas nog eens vol.

# De smaaktest

## Wist je dat...

In België 8 op 10 mensen liever flessenwater dan kraantjeswater drinken?

**Kraantjeswater drinken heeft nochtans alleen maar voordelen.** Het is

- goedkoper
- beter voor het milieu
- strenger gecontroleerd
- altijd beschikbaar

## Dit heb je nodig

- Flessen water van verschillende merken
- Bekertjes
- Pen en papier

## Zo pak je het aan

1. Stal de verschillende flessen uit. Voorzie ook 1 fles met kraantjeswater.
2. Verzamel evenveel bekertjes als er flessen zijn en schijf op elk bekertje een nummer.
3. Vul telkens 1 bekertje met water uit 1 fles zonder dat de kinderen dit zien.
4. Laat de bekertjes 1 voor 1 rondgaan zodat iedereen kan proeven.
5. Welk water vinden ze het lekkerst? Wie raadt er welk bekertje bij welke fles hoort? Wie noteert de meeste juiste antwoorden en wordt de 'Waterchef' van de klas?

# Maak een kunstwerk

## Zo pak je het aan

1. Schrijf het woord 'WATER' op het bord en vraag de kinderen welke beelden, welke woorden in hen op komen.
2. Vraag de kinderen om 1 van deze voorstellingen te kiezen en te tekenen.
3. Maak vervolgens een groot gezamenlijk kunstwerk (affiche, collage) van al deze tekeningen.

# Waterkwis

Ben jij een slimme drinker?

juist - fout	Water uit de kraan is super gezond
juist - fout	Drink water, wel 6 grote glazen per dag
juist - fout	Flessenwater kost duizend keer meer dan leidingwater
juist - fout	Drinken uit een herbruikbare beker of fles is goed voor het milieu
juist - fout	Cola is slecht voor je tanden
juist - fout	Lust je geen fruit, dan is fruitsap ook goed
juist - fout	Als je veel sport, moet je een sportdrink drinken
juist - fout	Je moet pas drinken als je dorst hebt
juist - fout	Melk is enkel voor baby's
juist - fout	Het maakt niet uit wat je drinkt, als je maar genoeg drinkt

## Antwoorden

**1. juist** | In leidingwater zit geen vet en geen suiker. Strenge mannen en vrouwen in witte jassen controleren ons drinkwater elke dag. Leidingwater is puur, gezond, zonder verpakking en kost bijna niks.

**2. juist** | Vanaf 6 jaar drinkt je best zo'n 1,5 liter per dag. Dat zijn 6 grote glazen van 200 à 250 ml. Superwarm of veel gesport? Dan drink je wat meer.

**3. Juist** | In flessen zit meestal mineraalwater of bronwater. De kwaliteit van kraantjeswater is even goed. Waarom zou je meer betalen als er een makkelijk, lekker en gezond alternatief uit de kraan loopt?

**4. juist** | Stel je voor dat iedereen uit de klas elke dag een beker of fles zou weggooien. Hoe groot zou die afvalberg zijn? Een herbruikbare beker of fles spoel je uit en kan je zo weer gebruiken.

**5. Juist** | In frisdrank zit suiker en dat is niet goed voor je tanden.

**6. Fout** | In fruitsap zit heel wat suiker. Een stuk fruit bevat veel meer vezels en vitaminen en stilt beter de honger.

**7. Fout** | In een sportdrink zit veel suiker. Na een uurtje sporten wil je lichaam vooral water.

**8. Fout** | Als je wacht tot je dorst of een droge mond hebt, heb je eigenlijk al te lang niet gedronken. Drink daarom regelmatig een slok water.

**9. Fout** | Drink elke dag 3 of 4 glazen melk en je kan tegen een stootje.

**10. Fout** | Water is de beste dorstlesser. Frisdrank, fruitsap of melk met een smaakje bevatten veel suiker. In light drankjes zit zoetstof. Die doet je naar meer zoet snakken.

