Gezonde drinkgewoonten

Lagere school

Kinderen hebben van nature een voorkeur voor zoete smaken. Ze drinken daardoor liever frisdrank, fruitsap en gezoete melkdranken in plaats van **water**.

De meeste scholen zetten daarom al in op een gezond drankenaanbod. Zo bieden ze bijvoorbeeld enkel ongezoete melk en water aan en vragen ze ouders ook rekening te houden met deze afspraken.

Voldoende water drinken is niet altijd gemakkelijk, zeker niet voor kinderen die met hun volle aandacht leren en spelen op school. Als leerkracht kan je daarom met volgende materialen aan de slag.
De daaropvolgende lesfiches zorgen voor nog extra inspiratie voor een leuke 'waterles'.

Lesdoelen

- Leerlingen drinken op regelmatige tijdstippen.
- Leerlingen drinken vooral water.

Materialen

- Waterpas
- Handleiding en achtergrondinformatie voor de leerkracht
- Infobrief voor de ouders
- Diploma voor de leerling
- 'Ik drink slim'- buttons: gratis verkrijgbaar *-zolang de voorraad strekt-* via info@logo-oostbrabant.be
- Gezond drankenaanbod in de basisschool
- Affiche dranken: gratis verkrijgbaar *-zolang de voorraad strekt-* via info@logo-oostbrabant.be
- Inspiratie voor een les of actieweek: zie lesfiches

LOGO OOST-BRABANT vzw
Kloosterweg 9 • 3020 Herent
T 016 89 06 05 • **E** info@logo-oostbrabant.be
W www.logo-oostbrabant.be
Ondernemingsnummer 0478 42 25 09 • RPR Leuven

logo OBR GEZONDHEIDTROEF

Gezonde drinkgewoonten

Aan de slag met je eigen suikerbord

Wat heb je nodig?

- Lege drankverpakkingen van water, fruitsap, chocomelk, frisdrank, fruitdrank …
- Suikerklontjes
  Opgelet! Er bestaan klontjes van verschillende gewichten. Hou daar rekening mee wanneer 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.

LOGO OOST-BRABANT vzw
Kloosterweg 9 • 3020 Herent
T 016 89 06 05 • **E** info@logo-oostbrabant.be
W www.logo-oostbrabant.be
Ondernemingsnummer 0478 42 25 09 • RPR Leuven

logo OBR GEZONDHEIDTROEF

Gezonde drinkgewoonten

De ‘drink water uitdaging’

Drink jij elke dag zes 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.

LOGO OOST-BRABANT vzw
Kloosterweg 9 • 3020 Herent
T 016 89 06 05 • **E** info@logo-oostbrabant.be
W www.logo-oostbrabant.be
Ondernemingsnummer 0478 42 25 09 • RPR Leuven

logo OBR GEZONDHEIDTROEF

Gezonde drinkgewoonten

Maak een kunstwerk

Zo pak je het aan

1. Brainstorm of woordenwolk: schrijf het woord ‘WATER’ op het bord en vraag de kinderen welke beelden of woorden in hen op komen.

2. Uit al deze ideetjes kiezen de kinderen één concept of woord dat hen het meeste aanspraakt. Laat ze creatief aan de slag op één blad papier (met krijtjes, potloden, verf, lijm en papiersnippers ...)

3. Verzamel alle kunstwerkjes en maak er één groot gezamenlijk werk van. Hang de grote affiche op in de klas of in de gang.

LOGO OOST-BRABANT vzw
Kloosterweg 9 • 3020 Herent
T 016 89 06 05 • **E** info@logo-oostbrabant.be
W www.logo-oostbrabant.be
Ondernemingsnummer 0478 42 25 09 • RPR Leuven

logo OBR GEZONDHEIDTROEF

Gezonde drinkgewoonten

Waterkwis

Ben jij een slimme drinker?

1. juist - fout | Water uit de kraan is super gezond.
2. juist - fout | Drink water, wel zes grote glazen per dag.
3. juist - fout | Flessenwater kost meer dan leidingwater.
4. juist - fout | Drinken uit een herbruikbare beker of fles is goed voor het milieu.
5. juist - fout | Frisdrank is slecht voor je tanden.
6. juist - fout | Lust je geen fruit, dan is fruitsap ook goed.
7. juist - fout | Als je veel sport, moet je een sportdrank drinken.
8. juist - fout | Het maakt niet uit wat je drinkt, als je maar genoeg drinkt.

Antwoorden

1. Juist | In leidingwater zit geen vet of suiker. Ons drinkwater wordt elke dag streng gecontroleerd. 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 zes grote glazen van 200 à 250 ml. Superwarm of veel gesport? Dan drink je best nog wat meer.

3. Fout | Leidingwater is zo'n 120 keer goedkoper dan flessenwater: dat kan tellen.

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 herbuikbare beker of fles spoel je uit en kan je zo weer gebruiken.

5. Juist | Frisdrank, ook light of zero, bevat zuren die niet goed zijn voor de tanden.

6. Fout | Een stuk fruit bevat veel meer vezels en vitaminen en stilt beter de honger.

7. Fout | In een sportdrank zit veel suiker. Na een uurtje sporten, heeft je lichaam vooral water nodig.

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

LOGO OOST-BRABANT vzw
Kloosterweg 9 • 3020 Herent
T 016 89 06 05 • **E** info@logo-oostbrabant.be
W www.logo-oostbrabant.be
Ondernemingsnummer 0478 42 25 09 • RPR Leuven

logo OBR GEZONDHEIDTROEF

Gezonde drinkgewoonten

De slimme drinkslang

Zo pak je het aan

Hang de drinkslang met 45 bolletjes op in je klas. Ga elke dag na hoeveel kinderen hun drinkbus gevuld met water bij zich hebben. De klas kleurt:

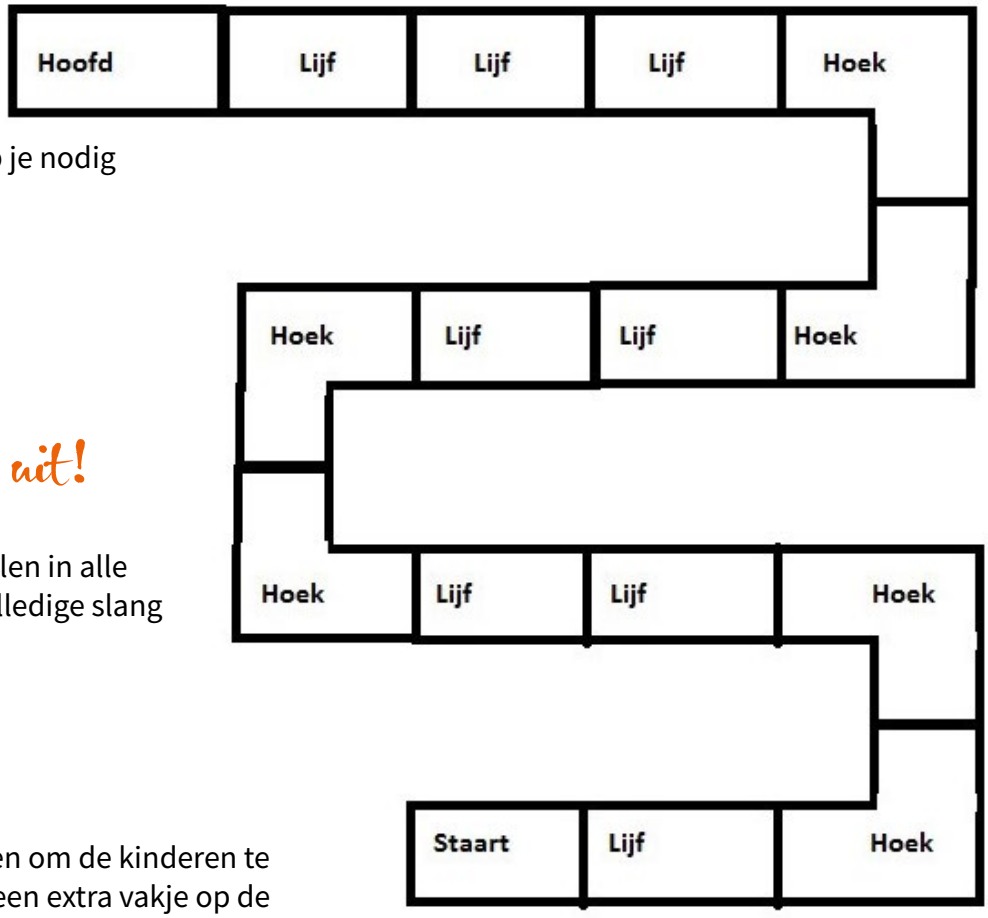
- 1 bolletje als de helft van de kinderen hun drinkbus gevuld met water bij zich hebben
- 2 bolletjes als meer dan 3/4e hun drinkbus gevuld met water bij zich hebben
- 3 bolletjes als iedereen zijn drinkbus gevuld met water bij zich heeft

In het beste geval is de slang helemaal ingekleurd na drie lesweken (5 dagen x 3 weken x 3 bolletjes = 45).

Dit heb je nodig

Voor een slang van 45 bolletjes heb je nodig

- 1x hoofd
- 1x staart
- 8x lijf
- 6x hoek



Daag de andere klassen uit!

Laat jouw leerlingen de slang uitdelen in alle klassen. De klas die het eerst de volledige slang heeft ingekleurd, wint.

Variatie

Je kan een extra tussenstop plannen om de kinderen te blijven motiveren. Maak daarvoor een extra vakje op de slag. Als dat vakje gekleurd wordt, maak je tijd voor een extra speluurtje of fruitfestijn waarbij je samen fruitsla, fruitbrochettes of smoothies maakt. Een echt (gezond) feest!

LOGO OOST-BRABANT vzw
Kloosterweg 9 • 3020 Herent
T 016 89 06 05 • **E** info@logo-oostbrabant.be
W www.logo-oostbrabant.be
Ondernemingsnummer 0478 42 25 09 • RPR Leuven

logo OBR GEZONDHEIDTROEF