

HANDLEIDING KINDEROPVANG NATIONALE KRAANWATERDAG 2023

Op woensdag 27 september 2023 is het Nationale Kraanwaterdag. Deze dag staat in het teken van kraanwater als gezonde en duurzame dorstlesser. Op deze dag nodigen de tien Nederlandse drinkwaterbedrijven alle basisscholen en kinderopvangorganisaties uit om kraanwater onder de aandacht te brengen. Op Nationale Kraanwaterdag ontdekken kinderen hoe ze nog slimmer om kunnen gaan met water, waarom het zo gezond voor ze is én hoe in Nederland kraanwater wordt gemaakt.



KRAANWATERDAGLES OP VIER NIVEAUS

Speciaal voor Nationale Kraanwaterdag zijn er gratis educatieve materialen ontwikkeld. Voor de kinderdagverblijven (KDV) en buitenschoolse opvang (BSO) zijn er leuke activiteiten op vier niveaus: KDV 2-4 jaar, BSO 4-6 jaar, BSO 7-10 en BSO 10+ jaar. Deze vind je op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/kdv en kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso.

Van knutselactiviteiten en proefjes tot aan een waterestafette en het Kraanwaterdaglied, in deze handleiding vind je alle informatie en instructies per niveau.

KRAANWATER BLIJVEN DRINKEN

Benieuwd hoe je na 27 september een vervolg kan geven aan Nationale Kraanwaterdag? Wij hebben een aantal tips op een rijtje gezet:

- **Gezonde dorstlesser:** stimuleer kinderen om kraanwater te drinken tijdens het eten, na een activiteit of na het buitenspelen.
- **Kracht van herhaling:** laat kinderen weten dat het belangrijk is dat ze voldoende water drinken op een dag en leg uit waarom dit zo belangrijk is.
- **Slimmer omgaan met water:** maak kinderen bewust van hun waterverbruik als ze de kraan gebruiken of naar het toilet gaan.
- **Vaste kraanwaterdag:** om het voor kinderen vanzelfsprekend te maken om kraanwater te drinken kun je (minimaal) één vaste dag in de week aanwijzen als kraanwaterdag. Op deze dag drinkt iedereen alleen kraanwater. Zie de volgende pagina voor meer uitleg.

VASTE KRAANWATERDAG

Stimuleer de directie en alle collega's om minimaal één vaste kraanwaterdag per week aan te wijzen. Wanneer iedereen dit doet, bereik je sneller het gewenste resultaat. In de toolkit op kraanwaterdag.nl/toolkit vind je handige hulpmiddelen om ook ouders te informeren over deze vaste dag(en). Vul deze dag(en) in op de Kraanwaterdagposter en hang deze als reminder op een zichtbare plek op school.

CERTIFICAAT KRAANWATERPROOF

Leuk om te krijgen en nog leuker om te delen: het certificaat Kraanwaterproof. Deel jullie commitment op de website of social media en laat zo aan iedereen zien dat jullie als kinderopvang één of meer vaste dagen in de week kraanwater drinken! Vul het certificaat in op kraanwaterdag.nl/toolkit.

BINNEN- OF BUITENWATERTAPPUNT

Wil je het drinken van kraanwater nog makkelijker en leuker maken? Plaats dan een binnen- of buitenwatertappunt. Kijk voor de mogelijkheden op de website van jouw gemeente of van het drinkwaterbedrijf van jouw kinderopvang.

VERVOLGACTIVITEITEN

Wil je na Nationale Kraanwaterdag meer wateractiviteiten doen of een drinkwaterlocatie bezoeken? Kijk voor het aanbod van jullie drinkwaterbedrijf op kraanwaterdag.nl/educatie-aanbod.



Nationale Kraanwaterdag is een initiatief van alle Nederlandse drinkwaterbedrijven.

Nationale Kraanwaterdag wordt ondersteund door Eco-Schools, Gemeenten voor Duurzame Ontwikkeling (GDO), Gezonde Kinderopvang, Gezonde School, JOGG, Jong Leren Eten, Ons Water, Voedingscentrum, Voedseleeducatieplatform, Watereducatie.nl, Nederlands Watermuseum en Humankind.

brabantWater

dunea
DUIN & WATER

vides
waterbedrijf

oasen
drinkwater

PWN

Vitens

Waterbedrijf Groningen

waternet
waterschap amstel gooi en vecht
gemeente amsterdam

WMD
water

wml
Limburgs drinkwater

ACTIVITEITEN KRAANWATERDAG

DOELGROEP

De Kraanwaterdagactiviteiten zijn bedoeld voor:

- Kinderen en pedagogisch medewerkers op de kinderopvang
- Ouders en overige gezinsleden (want onderdelen zijn geschikt voor thuis)

De activiteiten zijn uitgewerkt op vier niveaus:

- KDV 2-4 jaar
- BSO 4-6 jaar
- BSO 7-10 jaar
- BSO 10+

DOELEN

Na de activiteiten weten de kinderen meer over:

- Hoe kraanwater wordt gemaakt, van bron tot kraan
- Waarom het belangrijk is om slim met kraanwater om te gaan
- Hoe ze zelf slim met kraanwater om kunnen gaan
- Dat kraanwater gezond is
- Hoeveel water ons lichaam nodig heeft en waarom

Door het vergroten van deze kennis bij kinderen én het stimuleren van kraanwater als gezonde dorstlesser hopen we dat kinderen op steeds meer drinkmomenten kiezen voor kraanwater.

TIJD

De tijdsduur is afhankelijk van hoeveel en welke activiteiten er gekozen zijn. De tijd varieert tussen 30 en 90 minuten.

BENODIGDHEDEN ALGEMEEN

- Laptop of tablet met internetverbinding
- Kraanwaterdagposter



BENODIGDHEDEN PER NIVEAU

KDV 2-4 JAAR

Druppelslinger

- Instructieblad *Druppelslinger*
- Instructievlog *Druppelslinger*
- Printer of stuk karton
- Lamineerapparaat en lamineervellen
- Blanco papier
- Schaar
- Kleurpotloden/stiften
- Stickers en/of andere versieringen zoals glitters (zo plat mogelijk)
- Perforator
- Touw

Watersmaaktest

- Stappenplan *Watersmaaktest*
- 4 kannen met water.
- Bakjes of schaaltes om de ingrediënten op te leggen.
- Voor elk kind een hervulbare, kartonnen of andere milieuvriendelijke beker.
- Voldoende gesneden ingrediënten naar keuze: verse munt, citroen, sinaasappel, komkommer, aardbeien, basilicum, frambozen, bosbessen, watermeloen, koriander. Let op: houd rekening met eventuele allergieën.

Memoryspel

- PDF *Memoryspel*
- Printer
- Schaar of snij-apparaat

Druppelslinger

- Instructieblad *Druppelslinger*
- Instructievlog *Druppelslinger*
- Printer of stuk karton
- Lamineerapparaat en lamineervellen
- Blanco papier
- Schaar
- Kleurpotloden/stiften
- Stickers en/of andere versieringen zoals glitters (zo plat mogelijk)
- Perforator
- Touw

- Stappenplan *Watersmaaktest*
- 4 kannen met water
- Bakjes of schaaltes om de ingrediënten op te leggen
- Voor elk kind een hervulbare, kartonnen of andere milieuvriendelijke beker
- Voldoende gesneden ingrediënten naar keuze: verse munt, citroen, sinaasappel, komkommer, aardbeien, basilicum, frambozen, bosbessen, watermeloen, koriander. Let op: houd rekening met eventuele allergieën.

Waterestafette

- Instructieblad *Waterestafette*
- Per groep 2 emmers
- Per groep 1 spons

Waterzuiveringsproef

- Proefjesblad *Waterzuiveringsproef*
- Instructievlog *Waterzuiveringsproef*
- Plastic fles(sen)
- Watten
- Zand
- Grind
- Schaar
- Voor de test: vies water. Voeg bijvoorbeeld propjes papier, zand, kleine takjes, inkt of slaolie aan het water toe.

Watersmaaktest

- Stappenplan *Watersmaaktest*
- 4 kannen met water
- Bakjes of schaaltes om de ingrediënten op te leggen
- Voor elk kind een hervulbare, kartonnen of andere milieuvriendelijke beker
- Voldoende ingrediënten naar keuze: verse munt, citroen, sinaasappel, komkommer, aardbeien, basilicum, frambozen, bosbessen, watermeloen, koriander. Let op: houd rekening met eventuele allergieën.
- Snijplanken en fruitschilmesjes

Waterestafette

- Instructieblad *Waterestafette*
- Per groep 2 emmers
- Per groep 1 spons

VOORBEREIDING

Vertel de kinderen een aantal dagen van tevoren dat jullie meedoen aan Nationale Kraanwaterdag. Dit betekent dat ze op woensdag 27 september geen gezoete drankjes, zuiveldrank of bronwater drinken. Informeer ook de ouders. In de toolkit op kraanwaterdag.nl/toolkit staan voorbeelden van teksten gericht aan ouders.

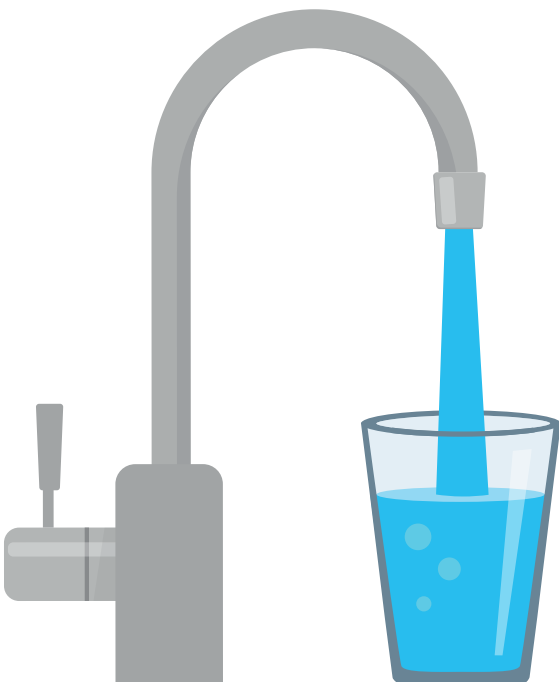
OUDERVIDEO

In de toolkit vind je ook een speciale oudervideo. Hierin vertellen de Healthy Sisters op een leuke manier hoe ouders kraanwater net zo kleurrijk en feestelijk kunnen maken als een pakje drinken. De oudervideo is vooral gericht op ouders die moeilijker te bereiken zijn of mogelijk weerstand hebben om het drinken van kraanwater te normaliseren. De boodschap van de video is dat je door fruit en groente aan kraanwater toe te voegen je kraanwater lekkerder maakt. Net als bij het meegeven van andere drankjes geef je dan ook liefde mee aan je kind.



KRAANWATERDAGLIED

Om het drinken van kraanwater nog leuker te maken heeft Wiebeltenen speciaal voor Nationale Kraanwaterdag een lied geschreven. Zet het lied regelmatig op in de klas, bijvoorbeeld in de pauze. En wijs kinderen op het drinken van water. Het Kraanwaterdaglied met songtekst vind je op kraanwaterdag.nl/kraanwaterdaglied.



ACTIVITEITEN KDV 2-4 JAAR

Kies op basis van gewenste werkvormen, inhoud en beschikbare tijd één of meer van de onderstaande activiteiten.

ACTIVITEIT 1

Druppelslinger knutselen (30 minuten)

Maak samen met de kinderen een druppelslinger. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/kdv vind je een instructievlog en stappenplan. Hang de druppelslinger op in het kinderdagverblijf of op het speelplein tijdens (en voorafgaand aan) Nationale Kraanwaterdag!

ACTIVITEIT 2

Watersmaaktest (30 minuten)

Met de watersmaaktest proeven de kinderen verschillende watersmaakjes. Zorg voor voldoende kannen en snijd vooraf de ingrediënten. Maak verschillende smaakcombinaties en laat kinderen hun favoriete waterdrankje bepalen. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/kdv vind je de instructies.

Bespreek de test na:

- Welke smaak vonden ze het lekkerst? Maak met de kinderen een top 2.
- Kunnen ze zelf nog meer smaken bedenken?

AFSLUITING (15 MINUTEN)

1. Vinden de kinderen kraanwater lekker? Drinken ze thuis ook water?
2. Natuurlijk sluiten jullie de activiteit af met het drinken van een glas water. Hebben jullie de watersmaaktest niet gedaan? Maak dan op een ander moment water met fruit, bijvoorbeeld met watermeloen, munt, limoen, citroen of sinaasappel.
3. Zet het Kraanwaterdaglied aan en dans met z'n allen mee! Zie kraanwaterdag.nl/kraanwaterdaglied.



ACTIVITEITEN BSO 4-6 JAAR

Kies op basis van gewenste werkvormen, inhoud en beschikbare tijd een of meer van de onderstaande activiteiten.

ACTIVITEIT 1

Memoryspel (15 minuten)

Speel in groepjes het Memoryspel. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso vind je een PDF met memorykaartjes. Print en knip de memorykaartjes uit. Om papier te besparen kun je de memory ook één keer printen en spelen de kinderen om de beurt het spel. De andere kinderen kunnen dan ondertussen aan de slag gaan met de druppelslinger.

Stel, als de kinderen klaar zijn met spelen, de volgende vragen:

- Op welke kaartjes zien ze een voorwerp dat ze thuis hebben?
- Vertel dat je slim met kraanwater om kan gaan. Op welke kaartjes zien ze tips daarvoor?

ACTIVITEIT 2

Druppelslinger knutselen (30 minuten)

Maak samen met de kinderen een druppelslinger. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso vind

je een instructievlog en stappenplan. Hang de druppelslinger op de bso op of op het speelplein tijdens (en voorafgaand aan) Nationale Kraanwaterdag!

ACTIVITEIT 3

Watersmaaktest (30 minuten)

Met de watersmaaktest proeven de kinderen verschillende watersmaakjes. Zorg voor voldoende kannen en snijd vooraf de ingrediënten of doe dit samen met de kinderen. Maak verschillende smaakcombinaties en laat kinderen hun favoriete waterdrankje bepalen. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso vind je de instructies. Bespreek de test na:

- Welke smaak vonden ze het lekkerst? Maak met de kinderen een top 2.
- Kunnen ze zelf nog meer smaken bedenken?

ACTIVITEIT 4

Waterestafette (30 minuten)

Tijd voor beweging? Ga dan lekker naar buiten en doe de waterestafette met sponsen en emmers. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso vind je de instructies.

AFSLUITING (15 MINUTEN)

1. Zijn er ook kinderen die thuis meer kraanwater willen gaan drinken? Welke drankjes laten ze dan in het vervolg staan?
2. Stel voor niet alleen vandaag kraanwater te drinken, maar om samen een of meer vaste dagen af te spreken waarop de kinderen alleen nog maar kraanwater drinken op de bso. Ze mogen dan dus geen gezoete drankjes of zuivel drank drinken. Vul de gekozen dag(en) in op de Kraanwaterdagposter en kies samen een plek om deze poster (ook zichtbaar voor de ouders) op te hangen.
3. Natuurlijk sluiten jullie de activiteit af met het drinken van een glas water. Hebben jullie de watersmaaktest niet gedaan? Vertel dan dat je heel goed fruit of kruiden aan je water kunt toevoegen om het nog lekkerder te maken. Bijvoorbeeld: watermeloen, munt, limoen, citroen, aardbeien.
4. Zet het Kraanwaterdaglied aan en zing en dans met z'n allen mee! Zie kraanwaterdag.nl/kraanwaterdaglied.

Kies op basis van gewenste werkvormen, inhoud en beschikbare tijd een of meer van de onderstaande activiteiten.

ACTIVITEIT 1

Animatievideo (10 minuten)

Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso en bekijk samen de animatievideo 'Water uit de kraan, goed gedaan!'. Deze video introduceert het thema kraanwater en legt uit hoe het wordt gemaakt.

Tussendoor verschijnen vragen. Bespreek de vragen met de kinderen en klik op een antwoord. Na het beantwoorden van de vraag gaat de video verder en hoor je het goede antwoord.

ACTIVITEIT 2

Waterzuiveringsproef (30 minuten)

De kinderen zuiveren in een groepje van twee of drie zelf hun eigen water. Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso voor het stappenplan en een instructievlog. Licht toe dat drinkwater gezuiverd water uit de grond, meren of rivieren is.

AFSLUITING (15 MINUTEN)

1. Bespreek de voornemens van de kinderen naar aanleiding van de activiteiten. Hoe gaan ze ervoor zorgen dat ze vaker kraanwater drinken? Je kunt ze bijvoorbeeld afspraken laten maken met zichzelf. Bijvoorbeeld: altijd als ik thuiskom, drink ik eerst een glas water of als ik naar mijn training ga neem ik altijd een fles water mee en drink deze helemaal leeg. Wat ook helpt is om het water nog lekkerder te maken door er fruit of kruiden aan toe te voegen, net als bij de watersmaaktest.
2. Maak samen met de kinderen afspraken over een of meer vaste kraanwaterdagen op de bso. Op deze dag(en) drinken de kinderen geen zoete drankjes of zuiveldrink. Vul de dag in op de Kraanwaterdagposter en kies samen een plek om deze poster (ook zichtbaar voor de ouders) op te hangen.
3. Zet het Kraanwaterdaglied aan en zing en dans met z'n allen mee! Zie kraanwaterdag.nl/kraanwaterdaglied.

ACTIVITEIT 3

Watersmaaktest (30 minuten)

Met de watersmaaktest proeven de kinderen verschillende watersmaakjes. Zorg voor voldoende kannen en laat de kinderen zelf de ingrediënten snijden. Maak verschillende smaakcombinaties en laat kinderen hun favoriete waterdrinkje bepalen. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso vind je de instructies.

Bespreek de test na:

- Welke smaak vonden ze het lekkerst? Maak met de kinderen een top 2.
- Kunnen ze zelf nog meer smaken bedenken?

ACTIVITEIT 4

Waterestafette (30 minuten)

Tijd voor beweging? Ga dan lekker naar buiten en doe de waterestafette met sponsen en emmers. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso vind je de instructies.

BINGO

Print voor elk kind de Kraanwaterbingo uit ([zie kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso](https://kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso)) en geef de bingo mee naar huis. Sommige vakjes kunnen ze op de bso al afvinken, andere zijn voor thuis. Wie brengt het eerst een volle bingokaart mee terug naar de bso?