

HANDLEIDING KINDEROPVANG NATIONALE KRAANWATERDAG 2024

Op woensdag 25 september 2024 is het Nationale Kraanwaterdag. Deze dag staat in het teken van kraanwater als gezonde en duurzame dorstlesser. Op deze dag moedigen de tien Nederlandse drinkwaterbedrijven de kinderen van alle basisscholen en bso's (buitenschoolse opvang) aan om meer water te drinken én slimmer met water om te gaan. Zo gebruiken we alleen wat we nodig hebben. Leuk dat jullie meedoen!



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, spelletjes en proefjes tot aan een waterestafette en het Kraanwaterdaglied, in deze handleiding vind je alle informatie en instructies per niveau. En vergeet niet om de Kraanwaterdagposter op te hangen op een zichtbare plek (ook voor de ouders)!

SLIM OMGAAN MET WATER TERWIJL HET REGENT. HOE ZIT DAT?

We moeten slim omgaan met water. In een droge, warme zomer klinkt dat logisch. Het water verdampt dan snel en we gebruiken dan met z'n allen meer water. Maar ook als het veel heeft geregend blijft het belangrijk om slim met water om te gaan.

Hoe dat zit:

- Van de regen die valt kunnen we niet direct drinkwater maken. Het duurt soms wel honderd jaar voordat het diep in de grond is gezakt.
- Ons land is zo ingericht dat we regenwater zo snel mogelijk afvoeren naar de zee. Zo houden we droge voeten, maar de bodem droogt wel snel op. Daarnaast kunnen we niet overal zomaar regenwater opslaan.
- Er is voor het regenwater steeds minder ruimte om de grond in te zakken, want er zijn steeds meer huizen en bedrijven.
- Er blijven mensen bijkomen. Het water moeten we dus over steeds meer mensen verdelen.

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:

- Waar je kraanwater voor gebruikt
- Hoeveel kraanwater je ongeveer gebruikt
- Waarom het belangrijk is om slim met kraanwater om te gaan
- Hoe ze zelf slim met kraanwater om kunnen gaan
- Welke verschillende waterbronnen er zijn en dat drinkwaterbedrijven kraanwater maken door water uit de natuur te zuiveren
- Dat kraanwater gezond is

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 van een kraanwaterdagactiviteit 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



VOORBEREIDING

Vertel de kinderen een aantal dagen van tevoren dat jullie meedoen aan Nationale Kraanwaterdag. Dit betekent dat ze op woensdag 25 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.

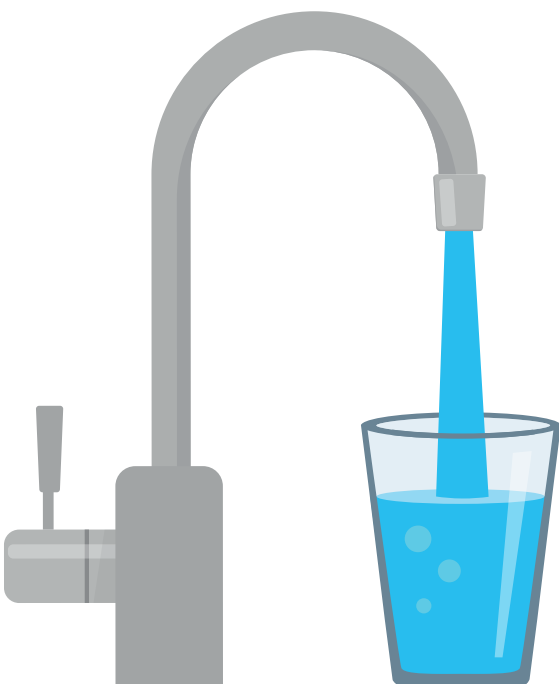
OUDERVIDEO

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)

Benodigheden

- Instructieblad *Druppelslinger*
- Instructievideo *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

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

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.

ACTIVITEIT 2

Watersmaaktest (30 minuten)

Benodigheden

- 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

Let op: houd rekening met eventuele allergieën.

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?

ACTIVITEITEN BSO 4-6 JAAR

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

ACTIVITEIT 1

Versier je eigen douchelied (45 minuten)

Benodigheden

- Instructieblad *Versier je eigen douchelied*
- Instructievideo *Versier je eigen douchelied*
- Evt. instructievideo *Versier je eigen douchelied – Ideeën en voorbeelden*
- Printer
- Lamineerapparaat en lamineervellen
- Perforator
- Papier
- Schaar
- Lijm
- Potloden/stiften/verf met kwasten
- Glitter/aluminiumfolie/plastic folie/ecoline/stempels etc. Als het maar plat is!
- Eventueel voor alle kinderen de tekst van het Kraanwaterdaglied geprint op een A4

Iedereen versiert het Kraanwaterdaglied of een ander gekozen lied om op te hangen in de douche. Het douchelied helpt je om niet te lang te douchen.

Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso vind je een instructievideo, een video met voorbeelden en ideeën en een stappenplan.

Hang tijdens Nationale Kraanwaterdag alle doucheliedjes eerst op in de bso, bijvoorbeeld op de ramen of aan een lijn. Dan heb je gelijk leuke versiering! Geef ze daarna mee naar huis en vertel dat ze het versierde lied kunnen ophangen in de douche.

ACTIVITEIT 2

Memoryspel (15 minuten)

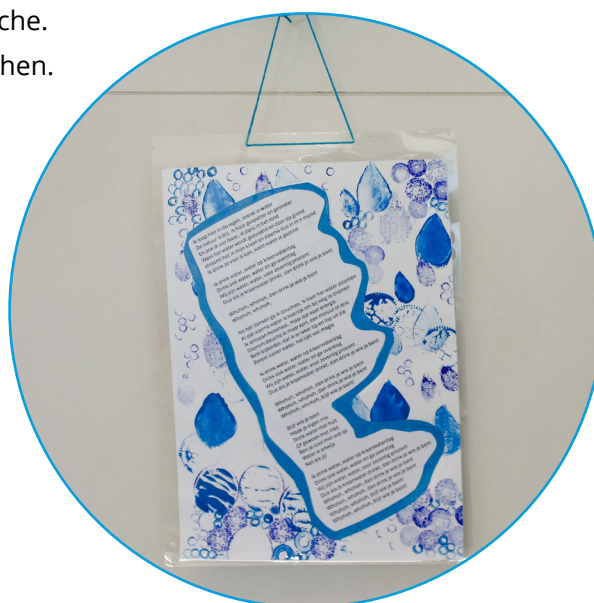
Benodigheden

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

Speel in groepjes het memoryspel. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso vind je een PDF met memorykaartjes. Print en knip of snij 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 het versieren van het douchelied.

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 3

Watersmaaktest (30 minuten)

Benodigheden

- 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.*
- Snijplanken en fruitschilmesjes



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 waterdrinkje bepalen. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bs0 vind je de instructies.

Besprek 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)

Benodigheden

- Instructieblad waterestafette
- Per groep 2 emmers
- Per groep 1 spons

Tijd voor beweging? Ga dan lekker naar buiten en doe de waterestafette met sponzen en emmers. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bs0 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. Maak afspraken over een of meer vaste kraanwaterdagen op de bso. Op deze dag(en) drinken de kinderen geen gezoete drankjes, zuiveldrank of bronwater, maar alleen kraanwater. Vul de dag(en) in op de Kraanwaterdagposter.
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 één of meer van de onderstaande activiteiten.

ACTIVITEIT 1

Versier je eigen douchelied (45 minuten)

Benodigheden

- Instructieblad *Versier je eigen douchelied*
- Instructievideo *Versier je eigen douchelied*
- Evt. instructievideo *Versier je eigen douchelied – Ideeën en voorbeelden*
- Printer
- Lamineerapparaat en lamineervellen
- Perforator
- Papier
- Schaar
- Lijm
- Potloden/stiften/verf met kwasten
- Glitter/aluminiumfolie/plastic folie/ecoline/stempels etc. Als het maar plat is!

Iedereen versiert een lied om op te hangen in de douche. Het douchelied helpt je om niet te lang te douchen. Iedereen kan het Kraanwaterdaglied versieren. Of laat de kinderen een eigen lied kiezen. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso vind je een instructievideo, een video met voorbeelden en ideeën en een stappenplan. Hang tijdens Nationale Kraanwaterdag alle doucheliedjes eerst op in de bso, bijvoorbeeld op de ramen of aan een lijn. Dan heb je gelijk leuke versiering! Geef ze daarna mee naar huis en vertel dat ze het versierde lied kunnen ophangen in de douche.

ACTIVITEIT 2

Meten is weten (15 minuten)

Benodigheden

- PDF Meetkaart ter voorbeeld
- Papier
- Potloden/stiften

Hoeveel water gebruiken de kinderen op de bso (en thuis)? Laat de kinderen een meetkaart maken naar het voorbeeld op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso. Ze kunnen de meetkaart leuk versieren. Hoeveel keer gaan ze naar de wc? En hoeveel keer wassen ze hun handen? Dat kunnen ze turven. Help ze vervolgens met het uitrekenen (of laat de oudere kinderen helpen met uitrekenen). Geef de meetkaart daarna mee naar huis, zodat ze ook thuis kunnen meten.

| | | MEETDAG 1 | MEETDAG 2 |
|--|--|--|--|
| Douchen | 1 minuut douchen = 8 liter water | minuten x 8 liter = <input type="text"/> liter | minuten x 8 liter = <input type="text"/> liter |
| In bad gaan | 120 liter water per keer | keer x 120 liter = <input type="text"/> liter | keer x 120 liter = <input type="text"/> liter |
| Wc doorspoelen | Kleine doorspoelknop = 4 liter water | keer x 4 liter = <input type="text"/> liter | keer x 4 liter = <input type="text"/> liter |
| | Grote doorspoelknop (of als jullie wc 1 spoelknop heeft) = 7 liter water | keer x 7 liter = <input type="text"/> liter | keer x 7 liter = <input type="text"/> liter |
| Afwas | Handafwas = 5 liter water | keer x 5 liter = <input type="text"/> liter | keer x 5 liter = <input type="text"/> liter |
| | Vaatwasser = 12 liter water | keer x 12 liter = <input type="text"/> liter | keer x 12 liter = <input type="text"/> liter |
| Hieronder is ingevuld hoeveel elk persoon gemiddeld per dag verder nog gebruikt. Tel dit erbij op. | | | |
| Wasmachine | | 17 liter | 17 liter |
| Koken | | 6 liter | 6 liter |
| Drinken | Water, thee, etc. | 1,5 liter | 1,5 liter |
| Overig | Tandenpoetsen, handen wassen, schoonmaken etc. | 9 liter | 9 liter |
| Totaal aantal liter | | | |

ACTIVITEIT 3

Omdenkposter (30 minuten)

Benodigdheden

- PDF *Format omdenkposters* (geprint voor elke leerling)
- Potloden/stiften/verf

Met de omdenkposter kunnen de kinderen thuis en aan anderen laten zien hoe je slim met water kunt omgaan. Leg de opdracht uit: maak een poster waarmee je anderen (zoals je ouders) uitlegt hoe je slim met water omgaat. Bedenk waar je ook alweer kraanwater voor gebruikt en bedenk dan hoe dat slimmer kan. Schrijf er een duidelijke boodschap bij.

Om ze op weg te helpen hierbij een aantal situaties waarbij je slimmer water om kan gaan:

- Binnenplanten water geven met kraanwater
- Tandenspoetsen met de kraan open
- Altijd de grote spoelknop gebruiken
- Zwembad vullen om af te koelen
- Altijd in bad gaan
- Douchen zonder op de klok te kijken
- Vaatwasser of wasmachine gebruiken als hij niet helemaal vol is

De leerlingen kunnen het format voor deze situaties gebruiken (zie de PDF *Omdenkposter format op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsa*) of helemaal zelf aan de slag. Laat ze lekker creatief bezig gaan met potloden, stiften, knip- en plakwerk, etc.!



ACTIVITEIT 4

Waterzuiveringsproef (30 minuten)

Benodigdheden

- Proefjesblad *Waterzuiveringsproef*
- Instructievideo *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.

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

ACTIVITEIT 5

Watersmaaktest (30 minuten)

Benodigheden

- 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

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 waterdrankje bepalen. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bs0 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?

KRAANWATERBINGO

Print voor elk kind de Kraanwaterbingo uit (zie kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bs0) 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?

ACTIVITEIT 6

Waterestafette (30 minuten)

Benodigheden

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

Tijd voor beweging? Ga dan lekker naar buiten en doe de waterestafette met sponzen en emmers. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bs0 vind je de instructies.



AFSLUITING (15 MINUTEN)

1. Bespreek de voornemens van de kinderen naar aanleiding van de activiteiten. Hoe gaan ze slimmer om met water? Je kunt ze bijvoorbeeld afspraken laten maken met zichzelf. Bijvoorbeeld: als ik alleen heb geplast gebruik ik de kleine spoelknop (als die er is), of: ik help mijn ouders met de vaatwasser inruimen en zeg tegen ze dat die alleen aan mag als hij vol is.
2. Maak samen met de kinderen afspraken over een of meer vaste kraanwaterdagen op de groep. Op deze dag(en) drinken de kinderen geen gezoete drankjes of zuiveldrank. Vul de dag in op de Kraanwaterdagposter.
3. Zet het Kraanwaterdaglied aan en zing en dans met z'n allen mee! Zie kraanwaterdag.nl/kraanwaterdaglied.

KRAANWATER BLIJVEN DRINKEN

TIPS VOOR NA NATIONALE KRAANWATERDAG

Benieuwd hoe je na 25 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 en leg uit waarom water drinken belangrijk is.
- **Water altijd binnen handbereik:** zorg voor voldoende kannen met water en bekertjes en stimuleer het meenemen van een eigen bidon of waterfles.
- **Geef het goede voorbeeld:** drink zelf ook water op de opvang, tijdens een activiteit of tijdens een vergadering.
- **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 hiernaast voor meer uitleg.

VASTE KRAANWATERDAG

Stel de directie en alle collega's van de groepen voor om minimaal één vaste kraanwaterdag per week aan te wijzen en neem dit op in het beleid van de opvang. Met een of meer vaste kraanwaterdagen, bereik je sneller het gewenste resultaat. Informeer ook de ouders hierover. In de toolkit op kraanwaterdag.nl/toolkit vind je handige teksten voor op de website en in nieuwsbrieven. Vul de vaste kraanwaterdag(en) in op de Kraanwaterdagposter.

CERTIFICAAT KRAANWATERPROOF

Leuk om te krijgen en nog leuker om te delen: het certificaat Kraanwaterproof. Deel deze 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

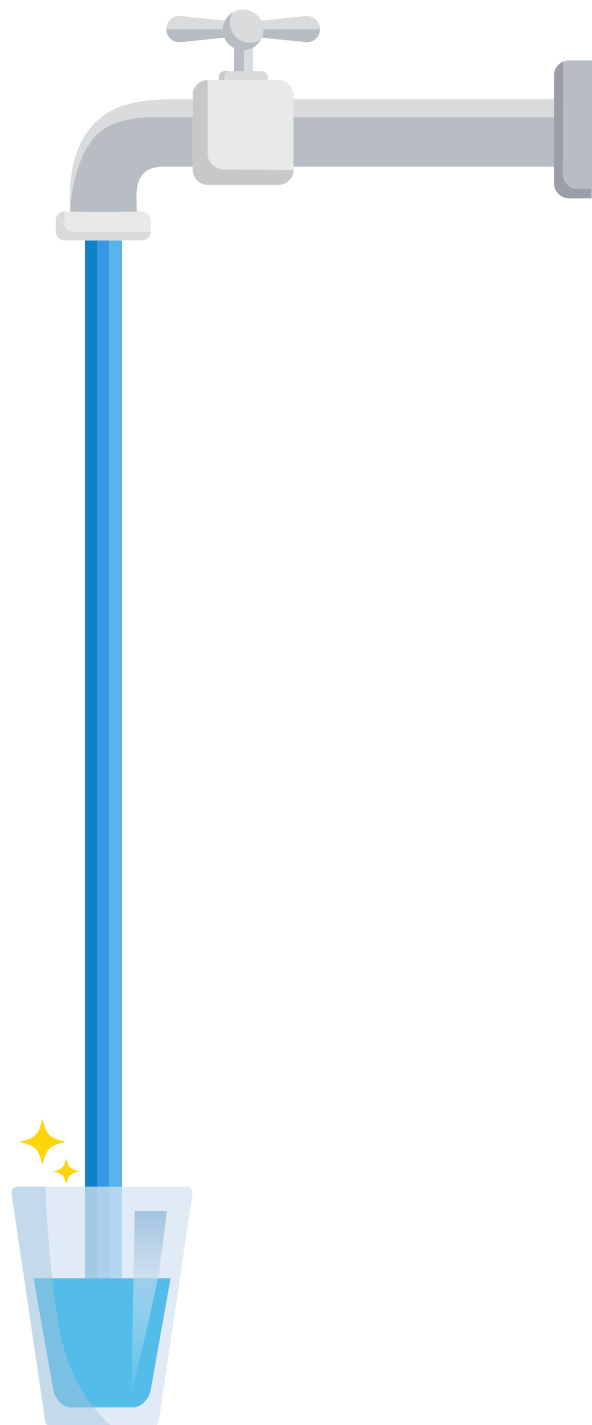
Wil je het drinken van kraanwater nog makkelijker en leuker maken? Plaats dan een binnen- of buitenwatertappunt. Kijk voor de mogelijkheden op de website van jouw gemeente of van het drinkwaterbedrijf van jouw kinderopvang.



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, Voedseleducatieplatform, 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