



Waterkrant

NATIONALE
KRAANWATERDAG

Woensdag 22
september

DRINK
WATER

Met leuke
weetjes en tips
maar ook
activiteiten voor
in de klas

WAAROM WATER DRINKEN?

Kraanwater is een gezonde en sportieve dorstlesser. We hebben elke dag zeker 1,5 liter water nodig. Dat staat gelijk aan ongeveer 8 glazen. Als je sport heb je meer water nodig. Maar waarom is het eigenlijk zo goed om water te drinken?



1



Meer dan de **helft van je lichaam** bestaat uit water. Door te ademen, plassen en te zweten verlies je ook weer een deel daarvan. Daarom is het belangrijk om dat water weer aan te vullen.

2



Voor soepele **gewrichten** heb je ook water nodig. Het kraakbeenweefsel aan het uiteinde van onze botten houdt water vast. Het water smeert de gewrichten en houdt ze soepel.

3



Er zitten geen slechte stoffen in water. In water zit **geen suiker of kleur- en smaakstoffen**. Water bevat daardoor geen calorieën. Je wordt er dus niet dik van en je krijgt er geen gaatjes van in je tanden.

4



In water zitten **mineralen**. Die zijn juist wel goed voor je lichaam. Ze zorgen ervoor dat je lichaam groeit en zich normaal ontwikkelt.

5



Water helpt om de **voedingsstoffen** uit je eten naar de juiste plek in je lichaam te brengen. Zonder water worden je voedingsstoffen dus minder goed opgenomen.

DRINK WATER



6



Ook helpt water om **afvalstoffen** af te voeren. Door te plassen en zweten verdwijnen de afvalstoffen uit je lichaam.

Water draagt bij aan een **goede stofwisseling**. Water zorgt ervoor dat je organen goed werken.

7



8



Water helpt om je **lichaamstemperatuur** op peil te houden. Water zorgt ervoor dat je het niet te warm of te koud krijgt.

Je kan **hoofdpijn** krijgen als je te weinig water drinkt. Ook kan je je slechter concentreren. Of je krijgt een droge mond. Soms word je zelfs duizelig.

9



10



Je kunt **niet** een paar dagen **zonder water**. Je kan wel een paar dagen zonder eten, maar zonder water kun je doodgaan.

Leuke Water Weetjes



Les je dorst

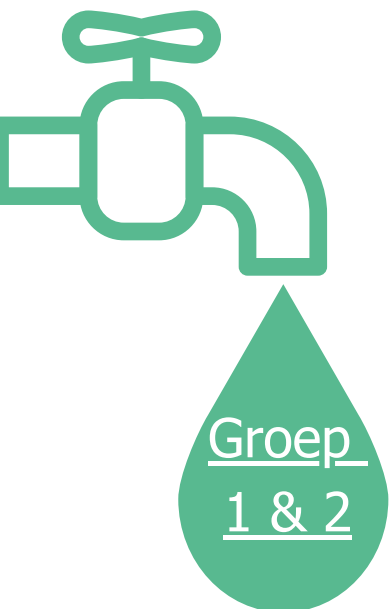
Wil je ook een "Les je dorst" geven aan jouw klas?

Bekijk het filmpje [hier](#)

Voor elke klas leuke waterlessen, maar ook voor leerkrachten interessante informatie.



Meer ontdekken over kraanwater met Evides:



"Lesje Water"

Muziek met water



Maak muziek met water. Het enige wat je nodig hebt zijn een paar grote glazen flessen, een stokje en kraanwater. Hoe maak je muziek?

1. Vul iedere fles met een beetje kraanwater. Zorg dat in elke fles een verschillende hoeveelheid water zit.

2. Tik vervolgens met het stokje tegen de flessen. Hoor je nu verschillende klanken?

3. Maak een waterliedje.

Om je instrument mooi te maken, kun je alle flessen in een andere kleur schilderen!

Klik [hier](#) voor een voorbeeld!



"Lesje Water"

Waterijsjes maken



Maak zelf een waterijsje! Een lekker tussendoortje. Je maakt dit ijsje gewoon van kraanwater en gepureerd fruit.

Hoe doe je dat?



1. Pureer appel, peer, aardbei, frambozen of ander fruit tot een mix die jij lekker vindt smaken en meng dit met kraanwater.
2. Doe de mix in een plastic vormpje met een stokje.
3. Leg het vormpje in de vriezer.
4. Wacht nu tot de limonade goed bevroren is.
5. De volgende dag is je ijsje klaar, smullen maar!

"Lesje Water"

Papier proef



Papier wordt nat onder water. Toch is er manier om papier droog te houden in water. Wil je het proberen? Pak dan een emmer met water, een glas en een vel papier. Hoe houd je papier droog?



1. Maak een prop van het vel papier.

2. Klem de prop onder in het glas.

3. Houd het glas op zijn kop en duw het in de emmer onder water. Houd het glas wel recht!



4. Haal het glas weer boven water en bekijk het vel papier.

Is het papier droog of nat? Hoe kan dat nou? Waar lucht is, kan geen water komen.



NATIONALE KRAANWATERDAG



DRINK
WATER



Woensdag
22 september
2021

Doe jij ook mee op
Nationale Kraanwaterdag of
heb je een andere dag op
school wat in het teken staat
van water?

kijk [hier](#) voor meer informatie
en eventuele leuke ideeën
voor bij jullie op school!

