

# De Waterkrant



**Met leuke weetjes, tips & activiteiten voor  
in de klas en op de kinderopvang**

# Waterdrinken Top 10!

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 kleuren 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.

6



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

7



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

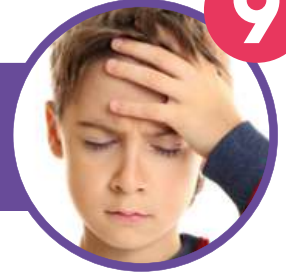
Kraanwater is een gezonde en sportieve dorstlesser. We hebben elke dag zeker 1,5 liter water nodig. Dat staat gelijk aan ongeveer 8 glazen. Als je sport heb je meer water nodig. Maar waarom is het eigenlijk zo goed om water te drinken?

8



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

9



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.

10



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

## Water Weetjes!

Dat water drinken goed voor je is heb je inmiddels geleerd. Wil je nog meer leren over water drinken? Dan hebben wij nog enkele suggesties.



heeft de pagina [Lesjedorst.nl](https://www.lesjedorst.nl) gemaakt.

Hier kom je alles te weten over kraanwater. Ga aan de slag met opdrachten en proefjes.

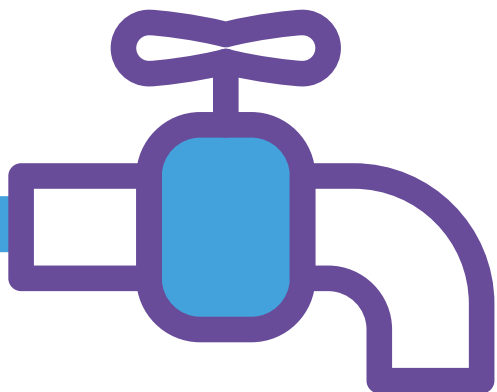
Voor **leuke waterlessen**, maar ook interessante informatie vind je ook bijvoorbeeld op [kraanwaterdag.nl](https://www.kraanwaterdag.nl).



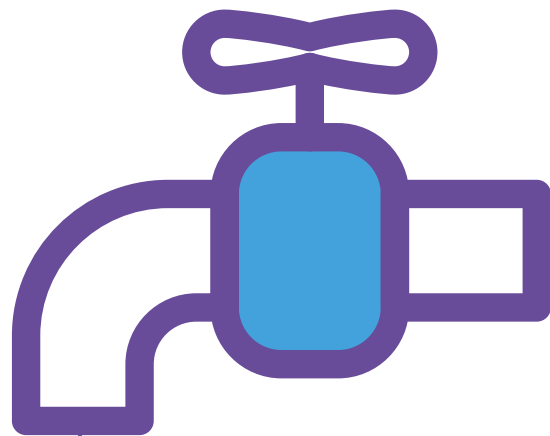
Op de website van **Hoeksche Waard Actief** vind je van alles over water drinken. Neem eens een kijkje: [hoekschewaardactief.nl/gezondheid/water-drinken/](https://www.hoekschewaardactief.nl/gezondheid/water-drinken/)

# Meer ontdekken over kraanwater met Evides

Voor elke groep is er aanbod om kinderen alles over water drinken te leren. **Klik** op de druppels en ontdek wat er voor jouw groep te ontdekken valt! Vergeet ook de bespaartips niet!



gr  
1/2



Bespaar  
tips

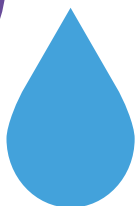
gr  
3/4



gr  
5/6



gr  
7/8



Lesje water!

## Waterijsje

Ijsjes welke je in de winkel koopt zitten vaak vol met suiker. Maak zelf een waterijsje! Een lekker fris én gezond tussendoortje. Je maakt dit ijsje gewoon van kraanwater en gepureerd fruit.

Hoe doe je dat?



Pureer appel, peer, aardbei, frambozen of ander fruit tot een mix die jij lekker vindt smaken en meng dit met kraanwater.

Doe de mix in een plastic vormpje met een stokje of in grote bak als je liever schepijs wilt.

Leg het vormpje in de vriezer. Let op dat de mix er niet uit kan lopen. Het bevriezen van de mix vraagt geduld, dit duurt een paar uurtjes.

Is de mix goed bevroren?  
Dan is het ijsje klaar, smullen maar!



Lesje water!

## Waterliedje

Om de les nog leuker te maken kun je dit aanvullen door te ontdekken wat je nog meer met water kunt doen. Maak muziek met water. Het enige wat je nodig hebt zijn een paar grote glazen flessen, een stokje en kraanwater. Ben je klaar? Drink het dan maar lekker op!



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

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

Maak een **waterliedje**.

### Tip!

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



Billie houdt van muziek en danst graag. Weet jij nog meer voorbeelden te noemen waarbij **water en muziek** samenkomen?

Billie geeft je een hint: Het is buiten en tikt zachtjes tegen het raam...

Klik [hier](#) voor een voorbeeld van een water liedje!



Lesje water!

## Experimentje: Hou het papier droog!

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?

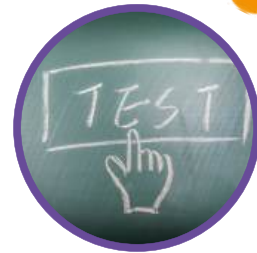


Juf Emma laat aan de hand van dit filmpje zien hoe de dit precies werkt en waarom dit zo is. Klik op de afbeelding om naar het filmpje te gaan.

Veel plezier met kijken!

Zelf aan de slag?

Volg dan de stappen hieronder beschreven.



### Stappenplan:

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?

Antwoord; Als je een glas ondersteboven in een emmer water duwt, blijft het papier droog omdat er lucht in het glas zit. De lucht houdt het water tegen, zodat het niet bij het papier kan komen. Het is net als een onzichtbaar schild dat het papier beschermt tegen het water.

Lesje water!

## Recepten: Gezonde drankjes!

Gezonde drankjes kunnen ook lekker zijn! Dat bewijzen we met onderstaande recepten. Fruit, groenten en specerijen geven een simpel glas koud water een lekkere smaakboost. Welke gaan jullie proberen?



- 1 takje munt
- 1 sinaasappel of citroen
- 1 liter water



1. Vul een kan met 1 liter **water**.
2. Kneus de takjes **munt**
3. Snij schijfjes **sinaasappel/citroen**
4. Voeg alles bij het **water**

- 1 komkommer
- 2 takjes basilicum
- 1 citroen
- 1 liter water



1. Vul een kan met 1 liter **water**.
2. Schaaf slierten **komkommer**.
3. Kneus de **basilicum**
4. Snij schijfjes van de **citroen**.
5. Voeg alles bij het **water**.

- 1 citroen
- 4 takjes munt
- 1 liter water



1. Vul een kan met 1 liter **water**.
2. Kneus de takjes **munt**.
3. Snij schijfjes van de **citroen**.
4. Voeg alles bij het **water**.

Wil je meer fruit- en groentewaterrecepten uitproberen?

Speciaal voor jou hebben we lekkere en bijzondere recepten verzameld. Download deze [hier](#).

# Drink Water Dagen

Door het hele jaar kun je water drinken aandacht geven op speciale themadagen. Wil je water drinken gewoon laten zijn op jouw school, kinderopvang of sportvereniging, hierin kan Hoeksche Waard Actief adviseren en ondersteunen. Neem contact op met onze Regisseur Gezondheid.



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

Kijk [hier](#) voor meer informatie en eventuele leuke ideeën voor bij jullie op school of de kinderopvang!



Wist jij dat er in de Hoeksche Waard ook plekken zijn waar je gratis je bidon kunt vullen? Dit noemen ze "openbare watertappunten." Dit zijn speciale buiten kranen waar iedereen gebruik van mag maken.

Wil je weten waar je deze kunt vinden?

Kijk dan eens op :

[hoekschewaardactief.nl/gezondheid/water-drinken/](https://hoekschewaardactief.nl/gezondheid/water-drinken/)



Elk jaar komt de werkgroep "Gezonde Jeugd" bij elkaar om een gaaf programma samen te stellen voor de "**Week voor de Gezonde Jeugd**". Een compleet en instapklare toolkit wordt speciaal voor jouw school en kinderopvang gemaakt welke kosteloos is te gebruiken. Wil je nog meer leren over water drinken en/of gezond eten, bewegen en ontspannen? Neem eens een kijkje op: [hoekschewaardactief.nl/week-voor-de-gezonde-jeugd/](https://hoekschewaardactief.nl/week-voor-de-gezonde-jeugd/)

