

HANDLEIDING KINDEROPVANG NATIONALE KRAANWATERDAG 2026

Op woensdag 30 september 2026 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 kinderopvangorganisaties 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!



ACTIVITEITEN 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 jaar 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 en buitenschoolse opvang

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 (in huis)
- 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
- Dat drinkwaterbedrijven kraanwater maken door water uit de natuur te zuiveren
- Waarom 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 20 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 30 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.

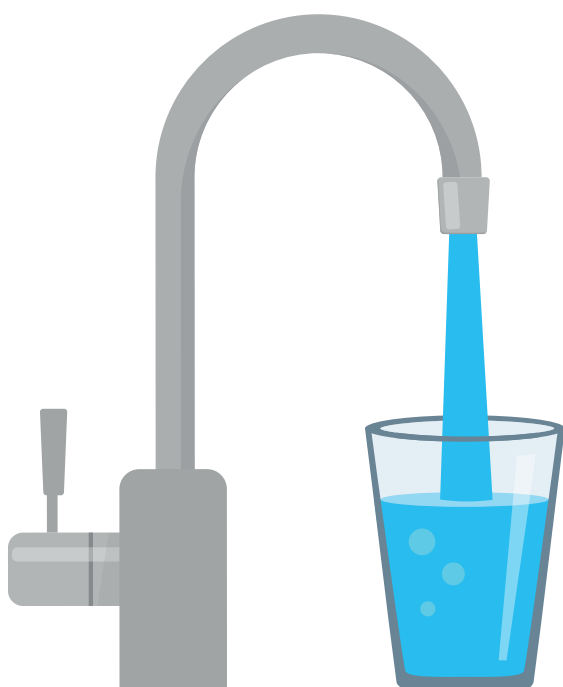
OUDERVIDEO

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 groep. 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

Laat elk kind zijn of haar eigen druppel versieren. Rijg vervolgens alle druppels aan een touw om één lange slinger te maken. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/kdv vind je een instructievlog en instructieblad. Hang de druppelslinger tijdens Nationale Kraanwaterdag op in de groep. Zo heb je meteen leuke versiering! En laat hem daarna gerust nog even hangen.

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

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

Laat elk kind zijn of haar eigen druppel versieren. Rijg vervolgens alle druppels aan een touw om één lange slinger te maken. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso vind je een instructievideo en instructieblad. Hang de druppelslinger tijdens Nationale Kraanwaterdag op in de groep. Zo heb je meteen leuke versiering! En laat hem daarna gerust nog even hangen.



ACTIVITEIT 2

Memoryspel (15 minuten)

Benodigheden

- Laptop of tablet met internetverbinding

Speel het memoryspel. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso vind je een digitaal memoryspel. Verdeel de groep in teams en laat elk team steeds twee kaartjes omdraaien. Als een team een setje vindt, krijgt het een punt. Het team dat de meeste setjes vindt, wint het spel.

Bespreek het spel daarna met de kinderen:

- Je kunt op een slimme manier met water omgaan. Welke kaartjes laten zien hoe je dat kunt doen?



ACTIVITEIT 3

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/bso vind je de instructies.



ACTIVITEIT 4

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 waterdrinkje 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?



ACTIVITEIT 5

Praatplaten (20 minuten)

Benodigheden

- Laptop of tablet met internetverbinding

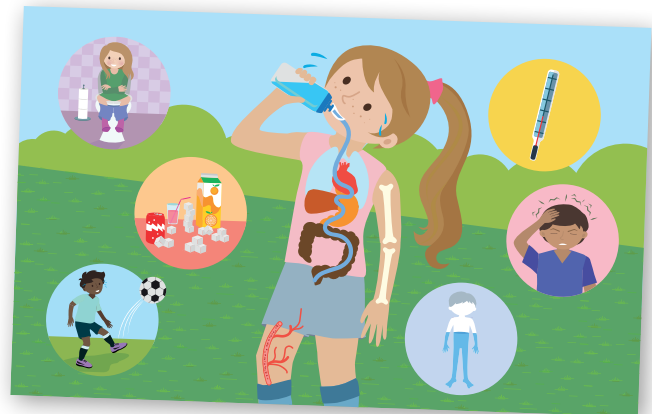
Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bs0 en kies één van de praatplaten uit. Kies de praatplaat die het beste aansluit bij de behoeften of thema's in jouw groep (de andere praatplaat kan op een ander moment aangeboden worden).

• Water en lichaam

Kinderen ontdekken waarom water gezond is.

• Slimmer met water

Kinderen ontdekken hoe je slim kunt omgaan met water.



Bekijk en bespreek de praatplaat. Laat de praatplaat een startpunt zijn voor een gesprek. Vraag aan de kinderen wat zij al weten over het onderwerp. Laat vervolgens de kinderen een klikpunt kiezen waar ze meer over willen weten. Lees het weetje voor en geef de kinderen de ruimte om er iets over te vertellen. Stel ook prikkelende vragen, zoals:

- Waar gebruik je allemaal kraanwater voor?
- Waar komt kraanwater vandaan?
- Waarom is kraanwater gezond?

ACTIVITEIT 6

Waterzuiveringsproef (30 minuten)

Benodigheden

- 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.

Licht toe dat drinkwater gezuiverd grondwater of oppervlaktewater (water uit meren of rivieren) is. In deze proef zuiveren de kinderen in een groepje van twee of drie zelf hun eigen water. Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bs0 voor het stappenplan en een instructievideo. Aan de hand van het stappenplan kunnen de kinderen zelfstandig de waterzuiveringsproef uitvoeren. Je kunt de proef eventueel ook in de groep laten zien.



ACTIVITEIT 7

Digitaal prentenboek (20 minuten)

Benodigheden

- Laptop of tablet (met geluid) met internetverbinding
- Eventueel (geprinte) voorleestekst

Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bs0 en open het digitale prentenboek. Bepaal vooraf of je het verhaal zelf voorleest of dat je gebruikmaakt van de voice-over. Bespreek het verhaal vervolgens na:

- Waarom kreeg Liam dorst?
- Waarom wilde Liam liever water dan een zoet drankje?
- Waar konden Liam, Noor en mama hun bidon weer vullen?
- Is er bij jullie in de buurt een watertappunt?
- Welke groente of welk fruit lijkt jou lekker om in water te doen?
- Wanneer drink jij water?

Optioneel:

Speel gezamenlijk het verhaal na. Verdeel de rollen van Liam, Noor, mama en de kraamverkoper. Wat gebeurt er eerst in het verhaal? Wat gebeurt er daarna?

TIP:

Zorg dat alle kinderen die dat willen het verhaal nog een keer kunnen terugluisteren en -kijken.

OP ZOEK NAAR DRINKWATER

1. Liam en Noor voetballen in het park. De zon schijnt fel en het is warm. Liam rent achter de bal aan. Noor probeert de bal van hem af te pakken. Net wanneer ze de bal heeft, stopt Liam met rennen. Noor kijkt verbaasd. 'Waarom stop je, Liam?' vraagt ze. 'Poeh,' zegt Liam, 'ik zweet zo veel!' Noor knikt. 'Als je veel beweegt of sport, wordt je lichaam warm. En als je lichaam té warm wordt, ga je zweten.' Ze wijst naar de zweetdruppels op het voorhoofd van Liam. 'Zweten is water dat uit je lichaam komt. Als je zweet, koelt je lichaam af.' Liam likt langs zijn lippen. 'Mijn mond is ook droog,' zegt hij. 'Dat komt omdat je water verliest als je zweet,' legt Noor uit. 'Daarom moet je genoeg water drinken. Dan vul je het water in je lichaam weer aan.'
2. Liam pakt zijn waterbidon en wil een slok water nemen. Slurp... maar er komt bijna niets meer uit. Liam houdt zijn bidon op de kop. 'Oh nee... hij is leeg!' roept hij teleurgesteld. Noor houdt haar bidon op de kop. 'Ook leeg...' zegt ze. Mama kijkt op vanaf het bankje en loopt naar Liam en Noor toe. 'Ach, wat vervelend,' zegt ze. 'Mijn waterfles is ook al leeg'. Liam kijkt om zich heen en ziet meteen een kraampje met drinken. 'Kijk, mama! Daar is een kraampje! Misschien hebben ze daar iets te drinken.' Mama knikt en samen lopen ze er naartoe.
3. Bij het kraampje staan allemaal flesjes en blikjes in verschillende kleuren. De verkoper glimlacht. 'Wat willen jullie drinken?' vraagt hij. Mama, Liam en Noor kijken naar de drankjes. 'Het zijn allemaal zoete drankjes met suiker,' zegt Noor. 'Op school hebben we geleerd dat water het gezondste drankje is.' Mama knikt. 'Ja, water is goed voor je lichaam. Het zorgt ervoor dat je botten sterk blijven en je organen goed werken. Wisten jullie dat meer dan de helft van je lichaam uit water bestaat?' Liam en Noor schudden hun hoofd. De verkoper glimlacht en zegt: 'Nee, dat wist ik ook niet, maar water heb ik helaas niet.' 'Jammer,' zegt Liam. 'Dan gaan we verder zoeken.' Mama, Liam en Noor zwaaien naar de verkoper en lopen weg.
4. 'Ik wil gewoon water,' zegt Liam. 'Dat is het beste tegen de dorst.' 'Ik heb ondertussen ook dorst gekregen,' zegt Noor. Dan krijgt ze een idee. 'Wacht eens... In het park zijn watertappunten. Dat is een kraan op straat waar drinkwater uit komt. Je kunt daar je bidon of fles vullen.' Ze wijst naar een plek iets verderop. 'Kijk daar staat er één. Kom maar mee!' 'Fijn dat hier een watertappunt is,' zegt mama. 'Je kan ook water drinken uit plastic flesjes uit de winkel, maar water uit de kraan is goedkoper. En minder plastic flesjes is beter voor de natuur.'
5. Bij het watertappunt staan nog meer kinderen met hun lege bidon of waterfles. Het is warm vandaag, dan moet je extra goed drinken. Wanneer mama, Liam en Noor aan de beurt zijn, vullen ze hun bidons. Daarna nemen ze allemaal een paar grote slokken. 'Aahh...' zucht Liam tevreden. 'Mijn mond is eindelijk niet meer zo droog.' 'Fijn,' zegt mama. 'Kom, zullen we naar huis gaan? Dan kunnen jullie daar verder spelen.'

Lees verder
op de volgende
pagina

6. Thuis schenkt mama drie glazen koud kraanwater in. Liam en Noor drinken hun glas in één keer leeg. Mama zegt: 'Je moet elke dag genoeg drinken. Ongeveer vijf tot acht glazen water. En als je sport, of als het warm weer is, is het belangrijk dat je nog meer water drinkt.' 'Niet gek dat wij zo'n dorst hadden,' zegt Noor. 'We waren aan het sporten én het was warm.' Mama knikt. 'Precies. Dan heeft je lichaam extra water nodig.'
7. Mama kijkt naar Liam. 'Waar gebruik jij eigenlijk nog meer kraanwater voor, Liam?' vraagt mama. 'Even denken,' zegt Liam. 'Om te douchen.' 'Heel goed,' zegt mama. 'Maar vergeet niet dat je wel zuinig moet zijn met water. Het kost heel veel werk om kraanwater te maken. Je kan bijvoorbeeld een douchetimer gebruiken om ervoor te zorgen dat je niet te lang onder de douche staat.' 'En tijdens het tandenpoetsen moet je niet vergeten de kraan dicht te doen,' zegt Noor enthousiast. 'Mama,' zegt Liam. 'Jij gebruikt toch water om plantjes water te geven.' 'Daar gebruik ik inderdaad water voor,' zegt mama. 'Maar geen water uit de kraan. Dat water komt uit de regenton. Dat is dus regenwater. Voor de plantjes hoef je het water niet helemaal schoon te maken. Dat scheelt weer kraanwater.'
8. Liam en Noor trekken hun schoenen weer aan. 'We gaan weer voetballen!' roept Liam enthousiast. Mama loopt naar de tuintafel en zet daar een grote kan water neer. In de kan drijven plakjes komkommer en citroen. 'Dat geeft het water een lekkere, frisse smaak,' zegt ze. Naast de kan zet ze drie glazen klaar. 'Voor als jullie dorst krijgen,' zegt mama. Liam en Noor glimlachen. 'Lekker!' zeggen ze tegelijk.



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 gezonde drankjes, zuivel drank of bronwater, maar alleen kraanwater.
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](https://www.kraanwaterdag.nl/kraanwaterdaglied).

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

ACTIVITEIT 1 BSO 7-10 JAAR

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

Laat elk kind zijn of haar eigen druppel versieren. Rijk vervolgens alle druppels aan een touw om één lange slinger te maken. Op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso vind je een instructievideo en instructieblad. Hang de druppelslinger tijdens Nationale Kraanwaterdag op in de groep. Zo heb je meteen leuke versiering! En laat hem daarna gerust nog even hangen.



ACTIVITEIT 2

Beweegchallenges (15 minuten)

Benodigheden

- Laptop of tablet met internetverbinding
- Bal

Beweegchallenges zijn actieve groepsopdrachten over verschillende waterthema's. De kinderen voeren de challenges met elkaar uit. Zo noemen de kinderen bijvoorbeeld binnen drie minuten zo veel mogelijk slimme besparingstips of beelden ze samen het drinkwaterproces uit. Na elke challenge kun je met verdiepende vragen een gesprek voeren.

Open de beweegchallenges op kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bso. Kies één of meerdere beweegchallenges uit. Lees per challenge wat de opdracht is, hoeveel tijd ervoor staat en wat je nodig hebt.

ACTIVITEIT 3

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/bso vind je de instructies.

ACTIVITEIT 4

Praatplaten (20 minuten)

Benodigheden

- Laptop of tablet met internetverbinding

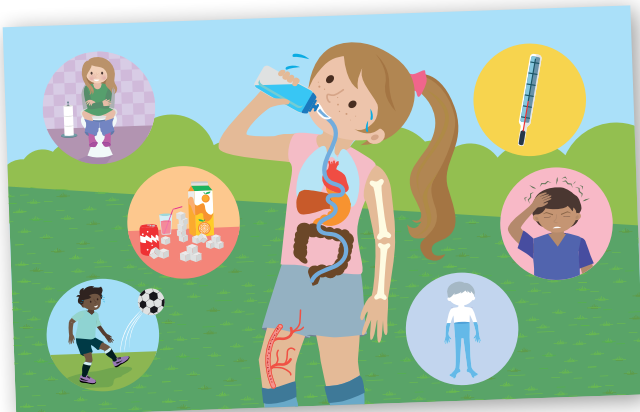
Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsc en kies één van de praatplaten uit. Kies de praatplaat die het beste aansluit bij de behoeften of thema's in jouw groep (de andere praatplaat kan op een ander moment aangeboden worden).

• Water en lichaam

Kinderen ontdekken waarom water gezond is.

• Slimmer met water

Kinderen ontdekken hoe je slim kunt omgaan met water.



Bekijk en bespreek de praatplaat. Laat de praatplaat een startpunt zijn voor een gesprek. Vraag aan de kinderen wat zij al weten over het onderwerp. Laat vervolgens de kinderen een klikpunt kiezen waar ze meer over willen weten. Lees het weetje voor en geef de kinderen de ruimte om er iets over te vertellen. Stel ook prikkelende vragen, zoals:

- Waar gebruik je allemaal kraanwater voor?
- Waar komt kraanwater vandaan?
- Waarom is kraanwater gezond?

ACTIVITEIT 5

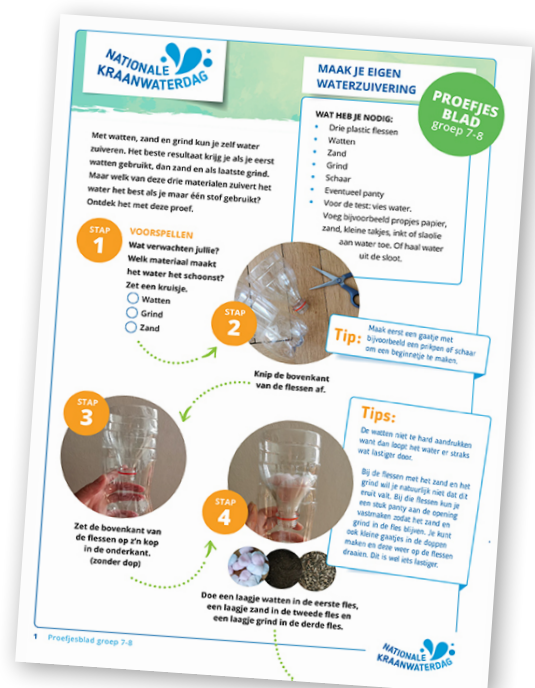
Waterzuiveringsproef (30 minuten)

Benodigheden

- 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.

Licht toe dat drinkwater gezuiverd grondwater of oppervlaktewater (water uit meren of rivieren) is. In deze proef zuiveren de kinderen in een groepje van twee of drie zelf hun eigen water.

Ga naar kraanwaterdag.nl/kinderopvang/bsc voor het stappenplan en een instructievideo. Aan de hand van het stappenplan kunnen de kinderen zelfstandig de waterzuiveringsproef uitvoeren. Je kunt de proef eventueel ook in de groep laten zien.



ACTIVITEIT 6

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/bsv 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. 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 gezoute drankjes of zuiveldrank.
3. Zet het Kraanwaterdaglied aan en zing en dans met z'n allen mee! Zie kraanwaterdag.nl/kraanwaterdaglied.

ACTIVITEIT 7

Escape room (60 minuten)

Benodigheden

- Handleiding *Escape Room*
- Spelkaarten escape room (dit bevat een instructiekaart, 3 opdrachtenkaarten en een hulpmiddelenkaart)
- Pennen
- Scharen
- Kraanwaterdag-timer

- In deze gloednieuwe escape room werken leerlingen samen als waterwachters: een team dat moet uitzoeken waarom er ineens geen water meer uit de kraan komt en hoe we drinkwatertekorten in de toekomst kunnen voorkomen.
- Tijdens het spel ontdekken leerlingen aan de hand van verschillende game-opdrachten waarom water belangrijk is voor het lichaam, hoe drinkwater wordt gemaakt en welke dagelijkse handelingen veel water kosten (en hoe je daarop kunt besparen).
- Ga naar kraanwaterdag.nl/groep78 en zie handleiding escape room voor de speluitleg.



KRAANWATER BLIJVEN DRINKEN

TIPS VOOR NA NATIONALE KRAANWATERDAG

Benieuwd hoe je na 30 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 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.

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.

BUITENWATERTAPPUNT

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

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, Leven met water, Voedingscentrum, Voedseducatieplatform, Watereducatie.nl, Nederlands Watermuseum en Humankind.

brabant Water

dunea
DUIN & WATER

evides
waterbedrijf

oasen
drinkwater

PWN

Vitens

Waterbedrijf
Groningen

waternet
gemeente amsterdam

WMD
water

wml
Limburgs
drinkwater