

Kinderraad
Koggenland



Ik drink water,

jij ook?

**Lesmateriaal
Water drink lessen**



Inhoudsopgave

1. Drinkwaterkrant groep 1-2
2. Drinkwaterkrant groep 3-4
3. Drinkwaterkrant groep 5-6
4. Drinkwaterkrant groep 7-8

5. Drink water challenge
 - Poster
 - Afvinklijst

6. Drankenbord toolkit

7. Handleiding suikerbord maken
 - Afbeelding drankenbord
 - Overzicht drinken

8. Pakjesinspectie

9. Poster: Hoeveel suiker zit erin?

DrinkWaterkrant

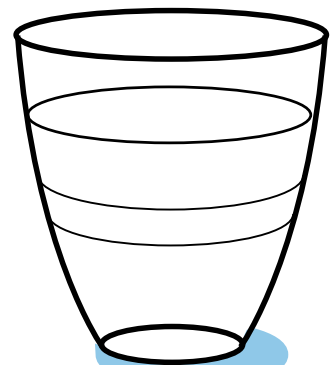
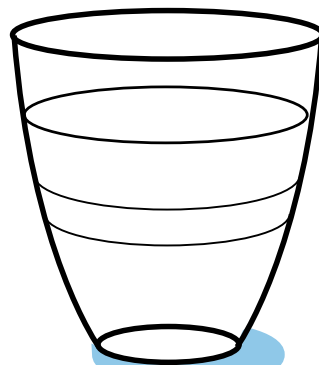
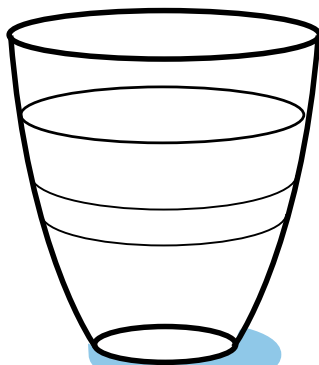
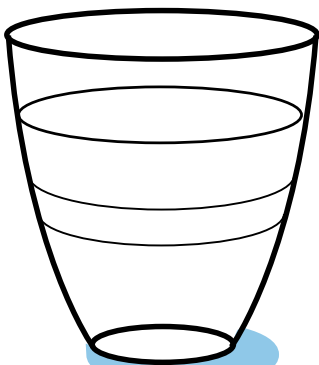
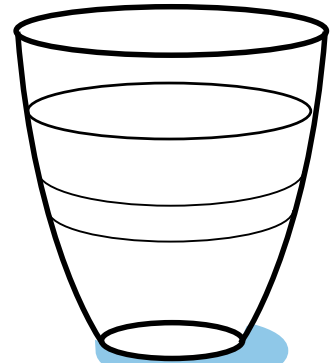
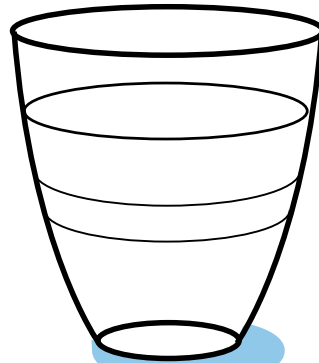
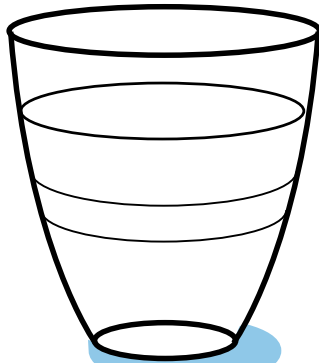
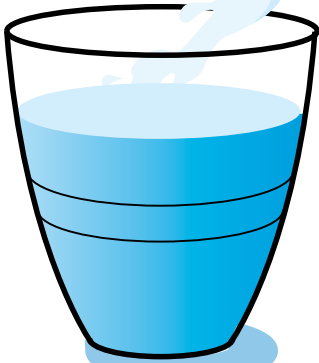
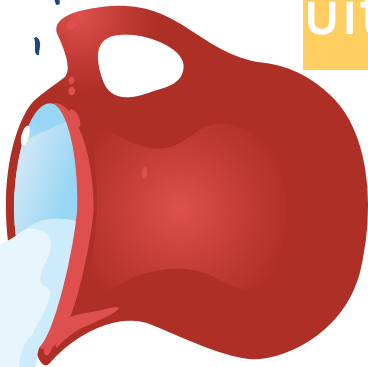
Groep 1/2

DRINK
WATER




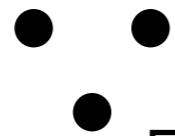







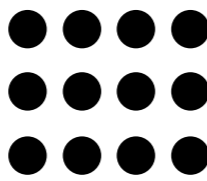

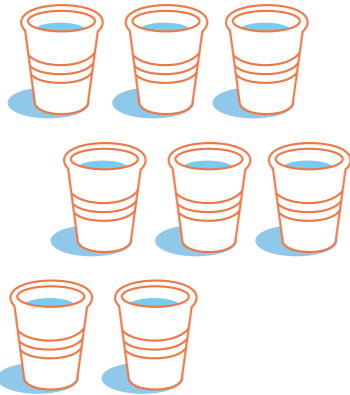

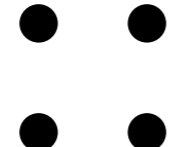

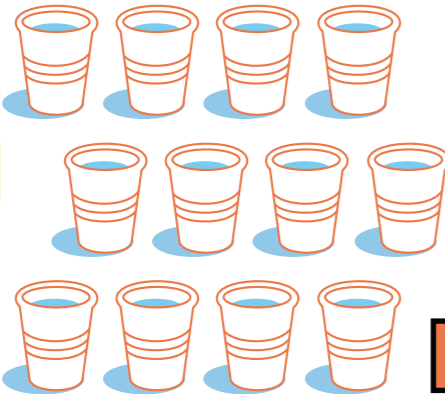

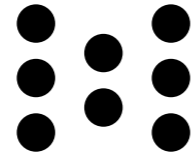


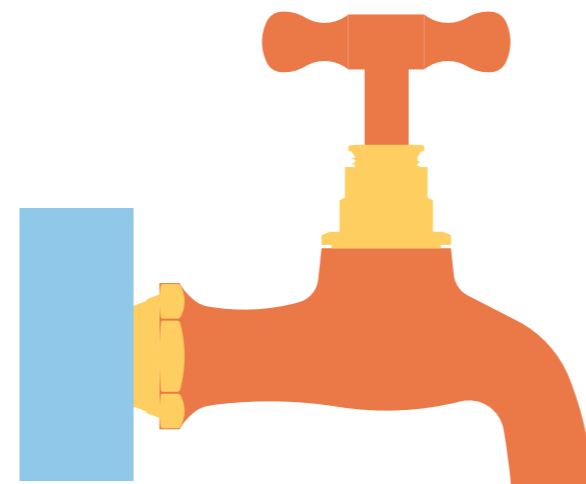
Hoeveel bekers
vul jij met water
uit de kan?

Kleur de gevulde bekers. Jij
mag in het vak ook het
cijfer schrijven.

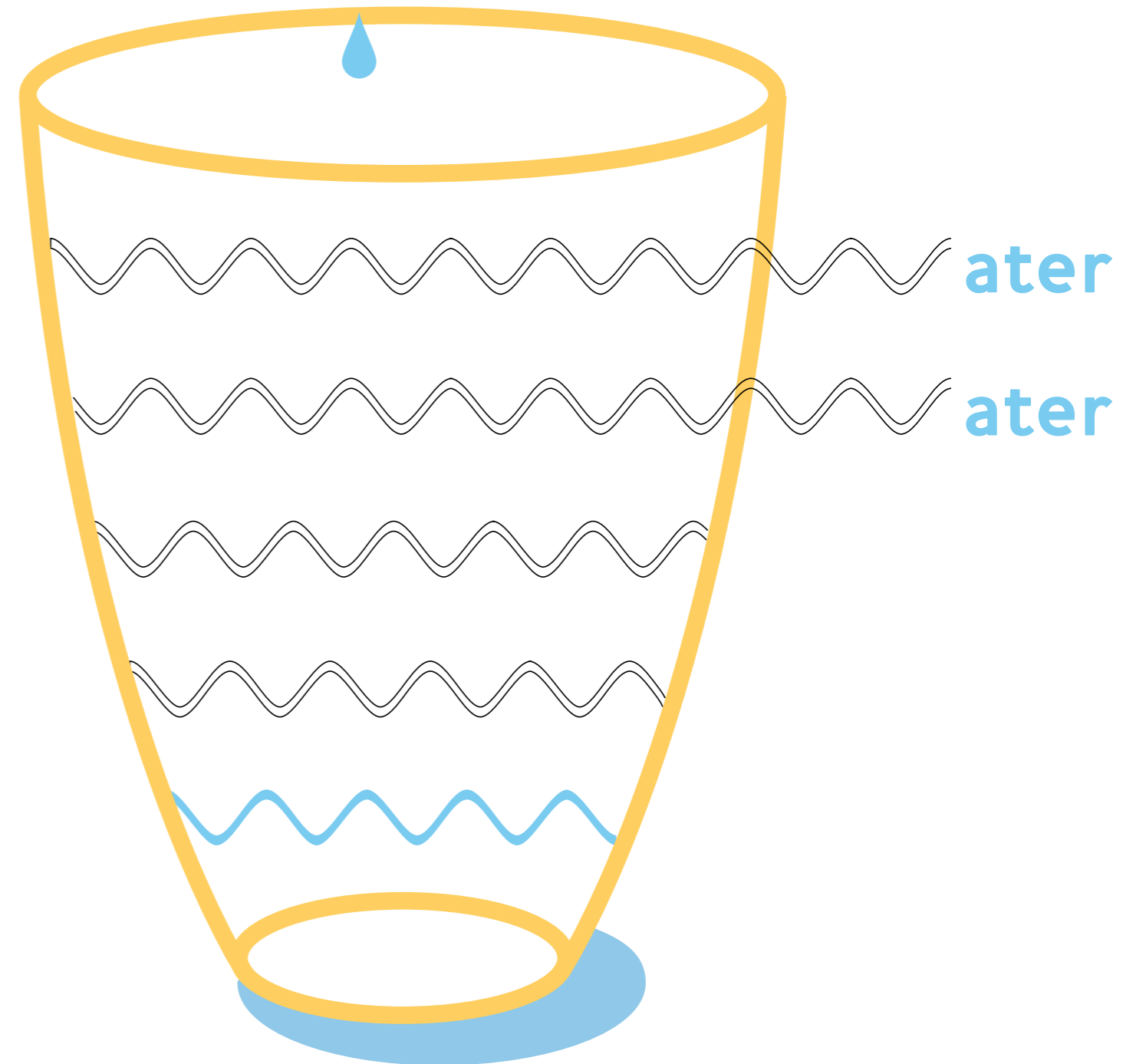


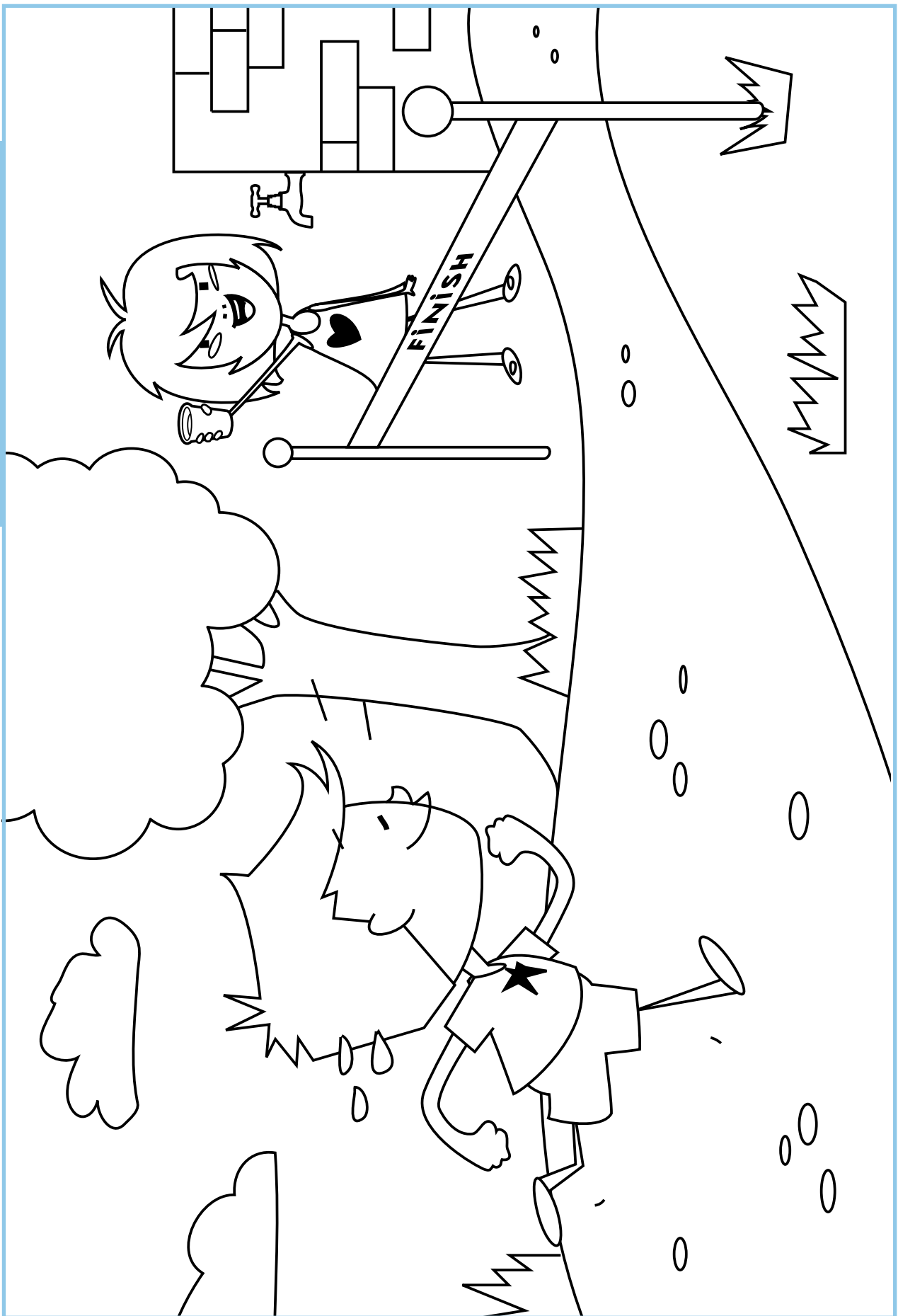
Hoeveel bekervs water drinkt ieder?
Zet de juiste kleur bij de stippen en het getal

  	 <input data-bbox="1038 430 1113 504" type="checkbox"/>	<p>12</p> <input data-bbox="1276 430 1350 504" type="checkbox"/>
  	 <input data-bbox="1038 693 1113 766" type="checkbox"/>	<p>8</p> <input data-bbox="1276 693 1350 766" type="checkbox"/>
  	 <input data-bbox="1038 1018 1113 1092" type="checkbox"/>	<p>4</p> <input data-bbox="1276 1018 1350 1092" type="checkbox"/>
  	 <input data-bbox="1038 1470 1113 1543" type="checkbox"/>	<p>1</p> <input data-bbox="1276 1470 1350 1543" type="checkbox"/>
  	 <input data-bbox="1038 1890 1113 1963" type="checkbox"/>	<p>3</p> <input data-bbox="1276 1890 1350 1963" type="checkbox"/>



Vul het glas met water.
Oefen de w van water. Volg de golfjes.





Kleurplaat

Colofon

Dankword

Met dank aan Gemeente Utrecht

Fotografie

Dik Nicolai e.a.

Vormgeving

Ontwerpwerk

DrinkWaterkrant

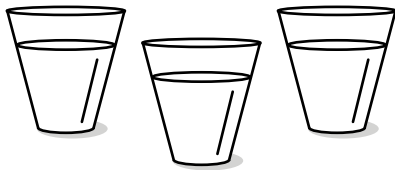
Groep 3/4

DRINK
WATER



Wat drink jij...

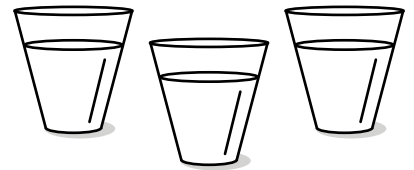
Bij het ontbijt



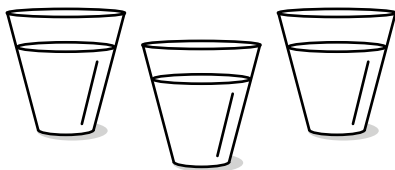
In de pauze



Bij de lunch



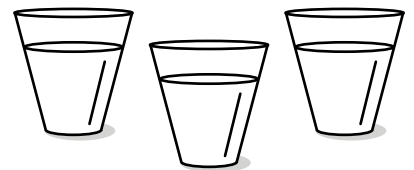
Na school



Na het spelen



Voor het slapen



Kleur de glazen in met de kleur van het drinken dat jij gisteren gedronken hebt. Bijvoorbeeld je hebt bij het ontbijt 1 glas chocomelk en 1 glas sinaasappelsap gedronken.

Dan kleur je 1 glas bruin en 1 glas geel. Heb je (karne)melk gedronken? Kleur dan het glas grijs. Heb jij water gedronken? Kleur dan het glas blauw.



Wat heb jij gisteren gedronken?

Hoeveel glazen water?

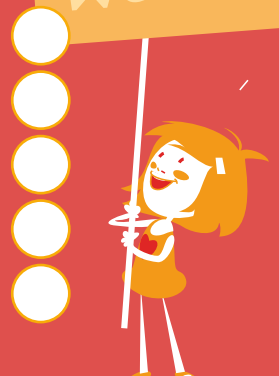
Hoeveel glazen melk?

Hoeveel glazen sap of limonade?

Hoeveel kopjes thee?

Hoeveel suikerklontjes heb jij in de thee gedaan?

water





Rekenen met suikerklontjes

Op de plaatjes zie je drinken. Reken uit hoeveel suikerklontjes er in het drinken zit.

$3 + 12 - 4 = \square$

$12 + 8 + 4 = \square$

$3 + 12 - 4 = \square$

$12 - 8 + 3 = \square$

$3 - 2 + 4 = \square$

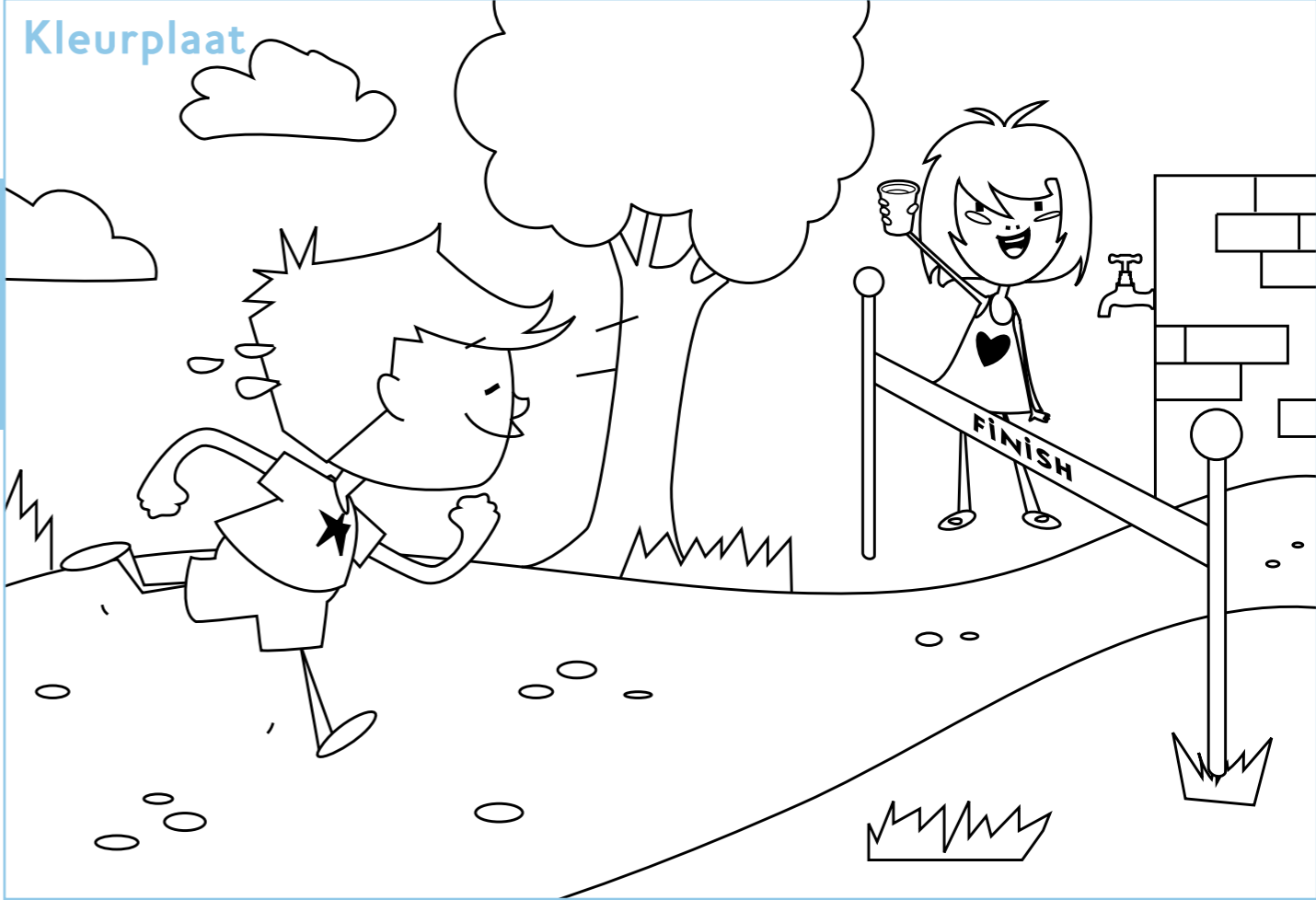
$12 - 4 - 3 = \square$

Jij bestaat uit water

Jouw lichaam bestaat voor meer dan de helft uit water. In je hersenen zit water, in je bloed zit water, zelfs in je tanden zit water. Als je zweet en plast gaat er water uit je lichaam. Door water te drinken komt er weer water in je lichaam. Water drinken helpt om jouw lichaam gezond en sterk te houden! Pak een blauw kleurpotlood. Kleur het meisje voor net iets meer dan de helft met 'water'.



Kleurplaat



Water is lekker. Je kunt water nog lekkerder maken, door er iets bij te doen. Probeer dit eens uit. Welke smaak vind jij het lekkerst? Kleur achter jouw lekkerste smaak het vakje in.

Water is lekker.
Water is goed.
Water, zoals water wezen moet.
Water is blauw.
Wat zeg je me nou?
Als het in mijn beker zit, is water toch echt wit!
Toch denk ik voorzichtig, water is doorzichtig.
(Elja Bos, 2013)



Smaaktest: Lekker, lekkerder, lekkerst

Water voor je tanden

Limonade smaakt soms zoet en soms zuur. Of het smaakt zoet, maar is ook zuur. Denk maar eens aan cola. Zoet en zuur zijn niet goed voor je tanden. Elke keer dat jij limonade drinkt, worden je tanden een beetje zacht.

Een poosje later zijn ze weer hard. Als je tanden zacht zijn, kunnen ze sneller kapot gaan. Zo krijg je gaatjes of worden je tanden steeds een beetje dunner. Als je water drinkt worden je tanden niet zacht. Water is dus heel goed voor je tanden.



Vandaag ben jij een tandarts. Kijk goed naar deze mond. Kleur de tanden waar iets mee aan de hand is rood.

Kijk met een spiegel in je eigen mond.

1. Zie jij gaatjes in jouw tanden of kiezen?

Ja Nee Weet ik niet

2. Ga jij naar de tandarts?

Ja Nee Weet ik niet

3. Heeft de tandarts bij jou weleens gaatjes gevuld?

Ja Nee Weet ik niet

4. Hoeveel vullingen heb jij?

5. Zie jij tanden die dunner worden door het drinken en eten van zoet en zuur?

Ja Nee Weet ik niet



Goudvis

Vader: "Hé Jantje, je mag je Goudvis wel eens schoon water geven."

Jantje: "Waarom? Hij heeft het oude nog niet op."

Raadsel

Uit welke kraan komt geen water?

Antwoord: een hijskraan

Glaasje water

Achmed: "Mammie, mag ik nog een glaasje water?"

Moeder: "Wat? Ga toch slapen. Dit is al het dertigste glaasje dat je vraagt!"

Achmed: "Ja, maar mijn kamertje staat nog steeds in brand!"



Colofon

Dankwoord

Met dank aan Gemeente Utrecht

Fotografie

Dik Nicolai e.a.

Vormgeving

Ontwerpwerk

DrinkWaterkrant

Groep 5/6



Gezond water

Warm en koud. Kraanwater is gezond! Drink kraanwater en beweeg. Zo blijft jouw hoofd koel en jouw lijf gezond! Door kraanwater te drinken blijft ook jouw gebit stralend en sterk.

Watertest

Het kraanwater dat jij drinkt, wordt uit de grond opgepompt bij een water-pompstation in de provincie Utrecht. Flessenwater komt uit een fabriek. Vaak is flessenwater hetzelfde water dat uit de kraan komt. Soms valt water gewoon uit de lucht: het regent. Welk water smaakt nu eigenlijk het beste? Doe de test!

- 1 Vang regen op in een glas en vul een glas met kraanwater en andere glazen met verschillende soorten flessenwater.
- 2 Laat nu je ouders of vriendjes proeven.

Laat je ouders of vrienden proeven!

Kunnen zij kraanwater herkennen?

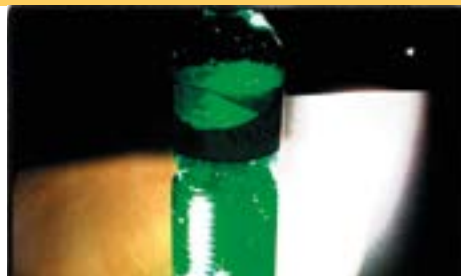
Ja Nee

Welk water vinden zij het beste smaken?

Regenwater Kraanwater Flessenwater

Welk water drinken zij liever niet nog een keer?

Regenwater Kraanwater Flessenwater



Proef warm water

Vul twee drinkflessen met water. Wickel een fles in papier. Zet beide flessen in de zon en wacht even. Drink na een tijdje uit elke fles een slok water. Merk je een verschil?

Het water uit de fles met papier is koeler. Het papier houdt de warmte tegen. Hoe drink jij water het liefst?

IJskoud water

Als water 0 graden is verandert het in ijs. Met ijsblokjes 'pimp' jij jouw glas water.

Wat heb je nodig?

- Een ijsblokjeshouder.
- Kleine stukjes fruit: schijfje citroen/limoen/ sinaasappel/bes of aardbei
- Stop in de houder kleine stukjes fruit en vul de houder daarna met water.
- Zet de gevulde ijsblokjeshouder 8 uur in de vriezer.

Daarna zijn de ijsblokjes klaar voor gebruik. Vul een glas met kraanwater voeg een ijsblokje toe.





Supermarktonderzoek

Ga naar de supermarkt bij jou in de buurt.
Neem je opschrijfboekje mee.
Hoeveel soorten water worden er verkocht?

Schrijf op wat een fles/pak water kost.

Welk merk water is het duurste?

Duizend liter kraanwater kost ongeveer 1 euro en 36 eurocent. Hoeveel flessen kun jij voor dit bedrag in de supermarkt kopen?

Waterwoorden



K _ _ _ N
W _ _ _ R
D _ _ _ N K _ _
D R _ _ _ E L
G _ _ _ S

SterkWater



Sterke thee

Maak een kopje kruidenthee. Dat kan met gedroogde kruiden; zoals rozemarijn, thijm, citroenverbena (verveine) of salie. Of met verse kruiden zoals munt en citroenmelisse.

- Doe gekookt water in een kopje.
- Strooi er een flinke laag kruiden bovenop.
- Wacht tot het water stil staat en is afgekoeld.
- De kruiden blijven drijven. Duw dan voorzichtig met je vinger op de kruiden.
- Jouw vinger wordt niet nat, wel plakken de kruiden aan jouw vinger. Dit komt doordat de bovenste laag van het water heel sterk is, dit wordt oppervlaktespanning genoemd.

Maak nu echte kruidenthee

Doe kruiden onderin de theepot en giet daarna kokend water over de kruiden. Laat de thee een paar minuten staan (trekken). Verstop de suikerpot, want suiker in drank is niet goed voor jouw tanden en lijf.

Tips voor een stralend gebit

- 1 Drink zoveel mogelijk water!
- 2 Drink water op vaste momenten op een dag.
- 3 Drink minimaal zes glazen op een dag.
- 4 Drink melk voor een sterk gebit!
- 5 In frisdrank en vruchtensappen zitten suikers en zuren die jouw gebit beschadigen. Drink er weinig van!

Woordzoeker

w	i	t	e	s	p	o	r	t	e	n
g	e	z	o	n	d	e	j	a	b	p
k	r	e	f	r	i	s	n	d	z	l
a	d	o	r	s	t	b	m	e	w	a
w	a	t	e	r	r	i	c	m	p	s
d	d	l	t	i	g	d	k	o	u	d
s	r	a	h	r	z	o	g	l	r	b
c	i	z	e	s	w	n	z	e	l	k
h	n	b	e	l	e	k	k	e	r	
o	k	o	e	d	e	s	o	k	k	a
o	e	s	n	a	t	f	u	e	e	a
n	n	n	e	g	l	a	s	r	r	n

Zoek de woorden:

fris
adem
plas
water
nat
glas
dorst
bidon
gezond
kraan
drinken
thee
lekker
koud
sporten
schoon

De woorden staan van links naar rechts of van boven naar beneden



Vraag het na en verzamel!

Hoeveel glazen drinken jouw ouders op een dag?

Drinken zij water?

Ja Nee

Zo ja, hoeveel glazen?

Wat drinken zij het liefste?

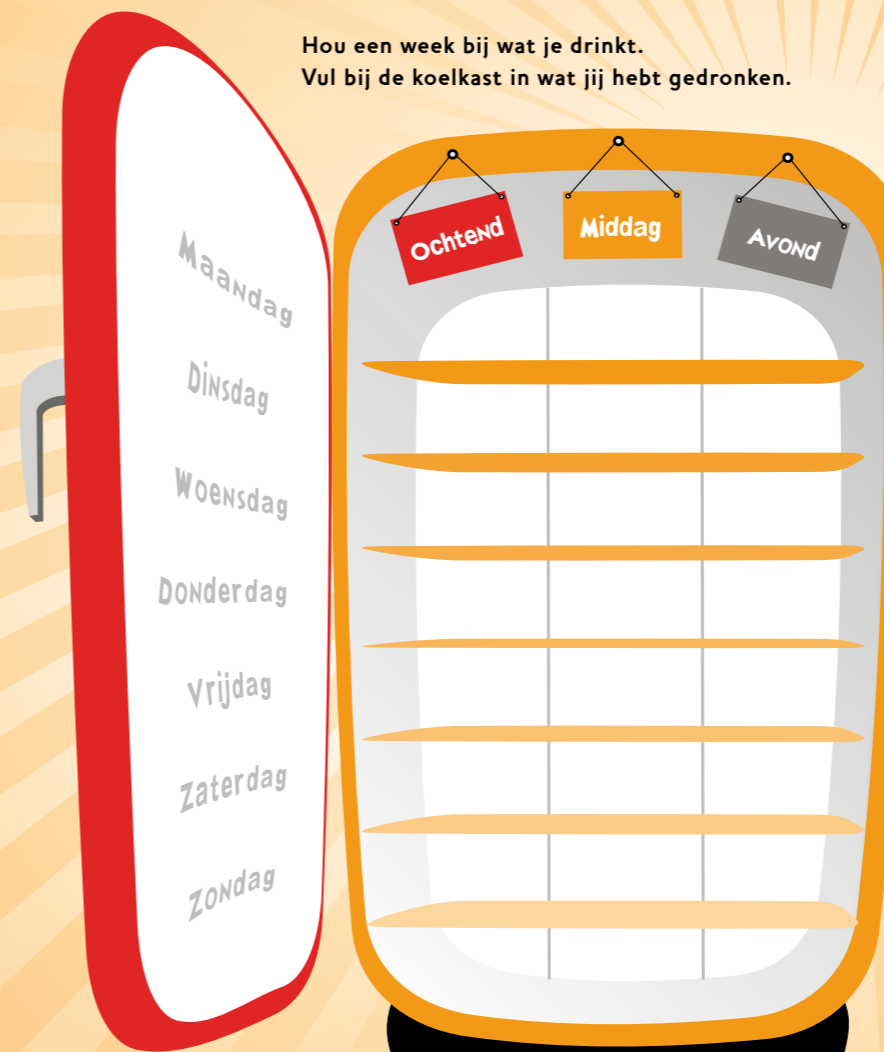
Verzamel deze week alle pakken en flessen die jullie thuis leegdrinken. Hoeveel flessen en pakken heb jij verzameld?

Is dat meer of minder dan jouw klasgenoten hebben verzameld?

Meer Minder

Water Thuis

Hou een week bij wat je drinkt.
Vul bij de koelkast in wat jij hebt gedronken.





Sport en Water

Water lest de dorst

Ga jij sporten? Vergeet je bidon niet! Van sporten ga je zweten. Je verliest vocht. Daardoor krijg je dorst. Het is belangrijk dat je het vocht snel weer aanvult. Kraanwater lest de dorst het best.

Het flessenspel

Een super leuk spel om met je klasgenoten of vrienden te spelen op het schoolplein, thuis in de tuin, of in de straat. Iedereen zet een plastic fles gevuld met water (zonder dop) voor zich neer. Zet tien centimeter boven de onderkant van de fles een streep met een zwarte marker. Probeer met een bal de fles van je tegenstander omver te schieten, maar kijk uit dat je eigen fles niet omvalt! De bedoeling is dat je fles zo lang mogelijk gevuld blijft met water. Wanneer het water tot de zwarte streep komt is de fles bijna leeg en heb je verloren. Diegene die als laatste over blijft met water in zijn fles (boven de streep) is de winnaar.

Is de fles nog schoon? Deel dan het overgebleven water uit aan je klasgenoten en vrienden.

Hoeveel glazen drinkwater kun je schenken uit de fles?



Glazen



Duurzame bidon

Drink water uit de kraan en uit jouw bidon! Zo zorg jij ervoor dat er niet meer afval komt. Jij hoeft geen flesjes of pakjes weg te gooien. Een bidon kan je telkens opnieuw gebruiken!



Suikerflat

Zeg nee tegen suiker en zuur!

Voor elk glas water dat jij drinkt, spaar jij met jouw klasgenoten een suikerklontje. Met de suikerklontjes kunnen jullie samen een suikerflat bouwen. Welke klas maakt de hoogste suikerflat?



Sportieve gast

Je lichaam bestaat voor ongeveer 60% uit water. Je kunt 30 tot 40 dagen zonder eten blijven leven, maar zonder water houd je het niet langer dan drie dagen vol! Dit geeft wel aan hoe belangrijk water voor je lichaam is. Wanneer je gaat sporten ga je zweten en dan verlies je water, het is daarom erg belangrijk om iedere dag 1 tot 1,5 liter water te drinken. Ik zorg ervoor dat ik voldoende water drink. Zo blijf ik fit en kan ik lekker doorgaan met sporten!

Gymleraar Job



Colofon

Dankwoord

Met dank aan Gemeente Utrecht

Fotografie

Dik Nicolai e.a.

Vormgeving

Ontwerpwerk

DrinkWaterkrant

Groep 7/8

DRINK
WATER



Woordweb

Wat weet je van drinkwater?

Maak een woordweb waarin je alles opschrijft wat je over drinkwater weet. Wat zou je verder willen weten over drinkwater? Schrijf je vraag of vragen ook op in het woordweb. Kijk of een klasgenootje het antwoord weet. Ga anders naar je juf of meester.



Drink
water





Rekenen met suikerklontjes

Op de plaatjes zie je verschillende drankjes. Reken uit hoeveel suikerklontjes er in de drankjes zit.



$$2 + 10 - 5 = \boxed{}$$



$$4 + 10 - 3 = \boxed{}$$



$$5 + 2 - 4 = \boxed{}$$



$$8 + 5 - 2 = \boxed{}$$



$$5 - 2 + 3 = \boxed{}$$



$$8 - 4 - 3 = \boxed{}$$

glas water = 0 suikerklontjes (7-4-3=0)
flesje sportdrink = 10 suikerklontjes (7+5-2=10)
blikje cola = 7 suikerklontjes (4+6-3=7)

pakje appelsap = 4 suikerklontjes (2+7-5=4)
pakje limonade = 3 suikerklontjes (5+2-4=3)
blikje energydrink = 6 suikerklontjes (5-2+3=6)

Jij bestaat uit water

Jouw lichaam bestaat voor een groot deel uit water. In je hersenen zit water, in je bloed zit water, zelfs in je tanden zit water. Als je zweet en plast gaat er water uit je lichaam. Door water te drinken komt er weer water in je lichaam. Water drinken helpt om jouw lichaam gezond en sterk te houden!



Test je kennis van water!

(De antwoorden staan op de laatste bladzijde van deze DrinkWaterkrant)

1) Wat merk je als je te weinig water drinkt?

- A Je kunt je minder goed concentreren
- B Je krijgt hoofdpijn
- C A + B zijn allebei waar

2) Hoeveel water heb je per dag nodig?

- A 0,5 liter
- B 1,5 liter
- C 2,5 liter

3) Wat zit er in water?

- A Mineralen
- B Suiker
- C Vet

4) Hoeveel calorieën bevat 1 glas water?

- A 50
- B 5
- C 0



Woordzoeker

w	i	t	e	s	p	o	r	t	e	n
g	e	z	o	n	d	e	j	a	b	p
k	r	e	f	r	i	s	n	d	z	l
a	d	o	r	s	t	b	m	e	w	a
w	a	t	e	r	r	i	c	m	p	s
d	d	l	t	i	g	d	k	o	u	d
s	r	a	h	r	z	o	g	l	r	b
c	i	z	e	s	w	n	z	e	l	k
h	n	b	e	l	e	k	k	k	e	r
o	k	o	e	d	e	s	o	k	k	a
o	e	s	n	a	t	f	u	e	e	a
n	n	n	e	g	l	a	s	r	r	n

Zoek de woorden:

fris
adem
plas
water
nat
glas
dorst
bidon
gezond
kraan
drinken
thee
lekker
koud
sporten
schoon

De woorden staan van links naar rechts of van boven naar beneden

hoeveel suiker zit erin?

test je ouders!

Laat je ouders raden
Hiernaast staan een aantal drankjes, vraag je ouders om te raden hoeveel suikerklontjes er in de drankjes zitten.

Kleur de antwoorden
Vergelijk de antwoorden van je ouders met de goede antwoorden hieronder.

Antwoorden:
Appelsap 4 Cola 7 Yoghurtdrink 3,5
Limonade 3 Sportrank 9,5 IJsthee 2,5
Energy Drink 6 Fruit Shot aardbei 5

Hoeveel suikerklontjes zitten er in 200 ml appelsap?



Hoeveel suikerklontjes zitten er in 330 ml cola?



Hoeveel suikerklontjes zitten er in 500 ml yoghurtdrink?



Hoeveel suikerklontjes zitten er in 200 ml limonade?



Hoeveel suikerklontjes zitten er in 1 glas water?



Hoeveel suikerklontjes zitten er in 500 ml sportdrink?



Hoeveel suikerklontjes zitten er in 250 ml ijsthee?



Hoeveel suikerklontjes zitten er in 250 ml energydrink?



Hoeveel suikerklontjes zitten er in 200 ml fruitshotje?



Antwoorden

van 'Test je kennis' op pagina 3

- 1) C
Klopt!
Als je te weinig drinkt kun je je moeilijk concentreren en krijg je last van hoofdpijn. Drinken dus!
- 2) B
Heel goed!
Per dag is het voor een kind nodig zes grote glazen water te drinken. Samen is dat 1,5 liter.
- 3) A
Heel knap!
Water zit vol met mineralen die goed zijn voor je lichaam.
- 4) C
Wat goed!
Er zitten geen calorieën in, water drinken kan dus altijd en is gezond.



Sportieve gast

BuurtSportCoach VUL HIER EEN NAAM IN vertelt:

'Ga je sporten?
Vergeet je bidon met drinkwater niet!
Van sporten ga je zweten en daardoor verlies je vocht. Het is belangrijk dat je drinkt om het verloren vocht te vervangen. Het is belangrijk voor je lichaam dat je elke dag voldoende (kraan)water drinkt. Ik drink elke dag 1,5 liter water, dat zorgt er voor dat ik fit blijf en lekker kan blijven sporten!'

Plaats hier eventueel een foto van je eigen BSC

Colofon

Fotografie
Dik Nicolai e.a.

Vormgeving
Ontwerpwerk

#7 DAGENWATER CHALLENGE

#7 DAGENWATER CHALLENGE

BESCHRIJVING

Tijdens de #7dagenwater-challenge wordt de doelgroep uitgedaagd om frisdrank te vervangen voor water. Door dit 7 dagen lang te doen, wordt er gewerkt aan een gewoonte welke daarna doorgezet kan worden.

DEZE CHALLENGE IS UIT TE VOEREN IN DRIE VARIANTEN: S, M EN L.

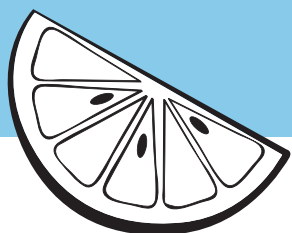
DOEL

Door een deal met de jongeren te sluiten waarin zij beloven een week lang water te drinken, wordt betrokkenheid gecreëerd bij de jongeren. Door de jongeren een handtekening bij hun voornemen te laten zetten, wordt deze betrokkenheid extra bevestigd en de handtekening versterkt het gevoel van het aangaan van een afspraak. Hierdoor zullen de jongeren zich eerder aan hun voornemen houden.

Variant	Inhoud	Zelf toevoegen		Voorbereiding	Betrokken partijen	Locatie	Tijdsindicatie
S	<ul style="list-style-type: none">• 1 poster ter ondersteuning van de challenge• Optioneel: content voor een evenementpagina op Facebook 'Ik doe mee aan #7dagenwater'	<ul style="list-style-type: none">• Dosis enthousiasme		De ochtend van de start van de challenge (voorkeur maandagochtend), voordat de leerlingen starten, de posters van de challenge in de klaslokalen ophangen	Docent(en) <i>Optioneel:</i> <i>Externe partij</i>	Klaslokaal	15 minuten
M	<ul style="list-style-type: none">• 1 poster ter ondersteuning van de challenge• Introductie vlog• Optioneel: content voor een evenementpagina op Facebook 'Ik doe mee aan #7dagenwater'	<ul style="list-style-type: none">• Dosis enthousiasme• Smartboard + beamer		Maandagochtend, voordat de leerlingen starten hangen de posters van de challenge in de klaslokalen	Docent(en) <i>Optioneel:</i> <i>Externe partij</i>	Klaslokaal	20 minuten
L	<ul style="list-style-type: none">• 1 poster ter ondersteuning van de challenge• Introductie vlog• Optioneel: content voor een evenementpagina op Facebook 'Ik doe mee aan #7dagenwater'• Dagelijkse post voor social media*Social media posts zijn terug te vinden op de USB-stick in de toolbox• Formulier #7dagenwater- challenge	<ul style="list-style-type: none">• Smartboard + beamer		Maandagochtend, voordat de leerlingen starten hangen de posters van de challenge in de klaslokalen De communicatieafdeling is op de hoogte van de dagelijkse content die gepost kan worden	Docent(en) (Onder)directeur Communicatie afdeling <i>Optioneel:</i> <i>Externe partij</i>	Aula of grote ruimte	30 minuten

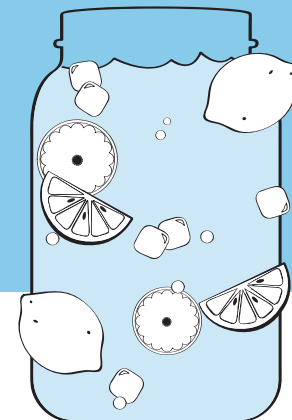
START

Maandagochtend, 1e lesuur.



#7DAGENWATER
CHALLENGE

#7DAGENWATER
CHALLENGE



UITVOERING

VARIANT S

Stappen

Start de challenge met een kort groepsgesprek (stel open vragen!);

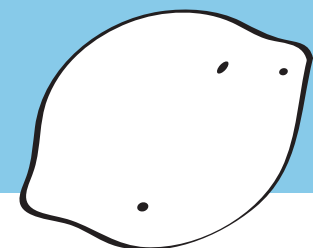
- 'Wat drink jij wanneer je opstaat?'
- 'Wie drinkt er iedere dag water?'
- 'Wanneer drink je het meeste water?'

1. Start de les met een korte introductie over water drinken en welke voordelen dit biedt in vergelijking met bijvoorbeeld frisdrank.
2. Geef de leerlingen aan dat zij deze week de '#7dagenwater-challenge' aangaan.
3. Bespreek met de klas wat de leerlingen deze week kunnen doen om zich te houden aan de #7dagenwater-challenge.

Tips:

- De hele week alleen maar flesjes water kopen i.p.v. frisdrank.
 - Een eigen flesje water meenemen en deze steeds bijvullen.
 - Een app downloaden en hierin bijhouden hoeveel water zij hebben gedronken.
 - Tijdens de lessen altijd een flesje water op tafel neerzetten.
4. Hang vervolgens de poster van de #7dagenwater-challenge op het bord.

5. De docent formuleert als eerste een zin volgens het beïnvloedingsmechanisme 'implementatie-intenties'. Dit gebeurt volgens de 'als, dan-regel':
"Als ik (normale situatie), dan ga ik nu (toepassing tip)" Bijvoorbeeld: "als ik deze week naar de supermarkt ga, dan koop ik alleen een flesje water".
Een implementatie-intentie is een concreet plan van aanpak waarin mensen beschrijven waar, wanneer en hoe zij hun doel gaan bereiken: 'in situatie Y, doe ik Z' (of: 'als ik, dan'). Door een dergelijk plan van aanpak te maken, wordt een concrete situatie aan een concrete gedraging gekoppeld. Wanneer deze situatie zich vervolgens voordoet (bijvoorbeeld naar de supermarkt gaan), wordt de gekoppelde gedraging (bijvoorbeeld water kopen en niet iets anders) automatisch in de hersenen geactiveerd. Hierdoor wordt de kans dat de doelgroep zich op het betreffende moment tot iets anders laat verleiden een stuk kleiner en neemt de kans dat zij zich aan hun gemaakte voornemen houden juist toe!
- 5b. Vervolgens zet de docent zijn naam en handtekening onder de #7dagenwater poster.
6. Vraag nu een aantal leerlingen of zij ook aan de hand van de bedachte tips een voornemen kunnen formuleren.
7. Laat nu de leerlingen kort nadenken over een eigen voornemen. Als zij deze hebben geformuleerd mogen alle leerlingen hun naam en handtekening op de poster zetten.
8. Bespreek met de leerlingen waar de poster het beste kan hangen en hang deze daar op.



**#7DAGENWATER
CHALLENGE**



**#7DAGENWATER
CHALLENGE**

VARIANT M

Stappen

1. Start de les met de introductie vlog.
2. Geef bij de leerlingen aan dat zij deze week de #7dagenwater-challenge aangaan tegen alle andere klassen. Gaan zij winnen?
2b. Geef aan dat de leerlingen aan het eind van de les allemaal een formulier krijgen waarmee zij bij kunnen houden hoeveel glazen water zij gedronken hebben. Deze worden eind van de week verzameld door de leerkracht en hij/zij zal de winnaar bekend maken.
3. Bespreek met de klas wat de leerlingen deze week kunnen doen om zich te houden aan de #7dagenwater-challenge.

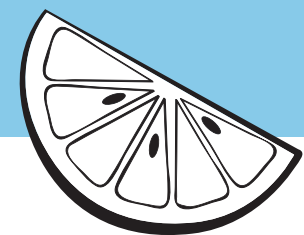
Tips:

- De hele week alleen maar flesjes water kopen i.p.v. frisdrank.
 - Een eigen flesje water meenemen en deze steeds bijvullen.
 - Tijdens de lessen alleen een flesje water op tafel neerzetten.
4. Hang vervolgens de poster van de #7dagenwater-challenge op het bord.

5. De docent formuleert als eerste een zin volgens het beïnvloedingsmechanisme 'implementatie-intenties'. Dit gebeurt volgens de 'als, dan- regel':
"Als ik (normale situatie), dan ga ik nu (toepassing tip)"
Bijvoorbeeld: "als ik deze week naar de supermarkt ga, dan koop ik alleen een flesje water".

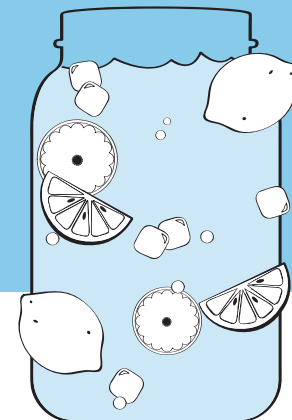
Een implementatie-intentie is een concreet plan van aanpak waarin mensen beschrijven waar, wanneer en hoe zij hun doel gaan bereiken: 'in situatie Y, doe ik Z' (of: 'als ik, dan'). Door een dergelijk plan van aanpak te maken, wordt een concrete situatie aan een concrete gedraging gekoppeld. Wanneer deze situatie zich vervolgens voordoet (bijvoorbeeld naar de supermarkt gaan), wordt de gekoppelde gedraging (bijvoorbeeld water kopen en niet iets anders) automatisch in de hersenen geactiveerd. Hierdoor wordt de kans dat de doelgroep zich op het betreffende moment tot iets anders laat verleiden een stuk kleiner en neemt de kans dat zij zich aan hun gemaakte voornemen houden juist toe!

- 5b. Vervolgens zet de docent zijn naam en handtekening onder de #7dagenwater poster.
6. Vraag nu een aantal leerlingen of zij ook aan de hand van de bedachte tips een voornemen kunnen formuleren.
7. Laat nu de leerlingen kort nadenken over een eigen voornemen. Als zij deze hebben geformuleerd mogen alle leerlingen hun naam en handtekening op de poster zetten.
8. Bespreek met de leerlingen waar de poster het beste kan hangen en hang deze daar op.



#7DAGENWATER
CHALLENGE

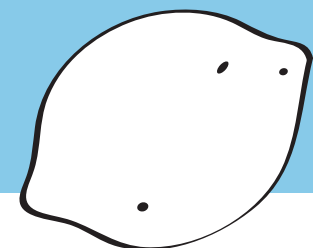
#7DAGENWATER
CHALLENGE



VARIANT L

Stappen

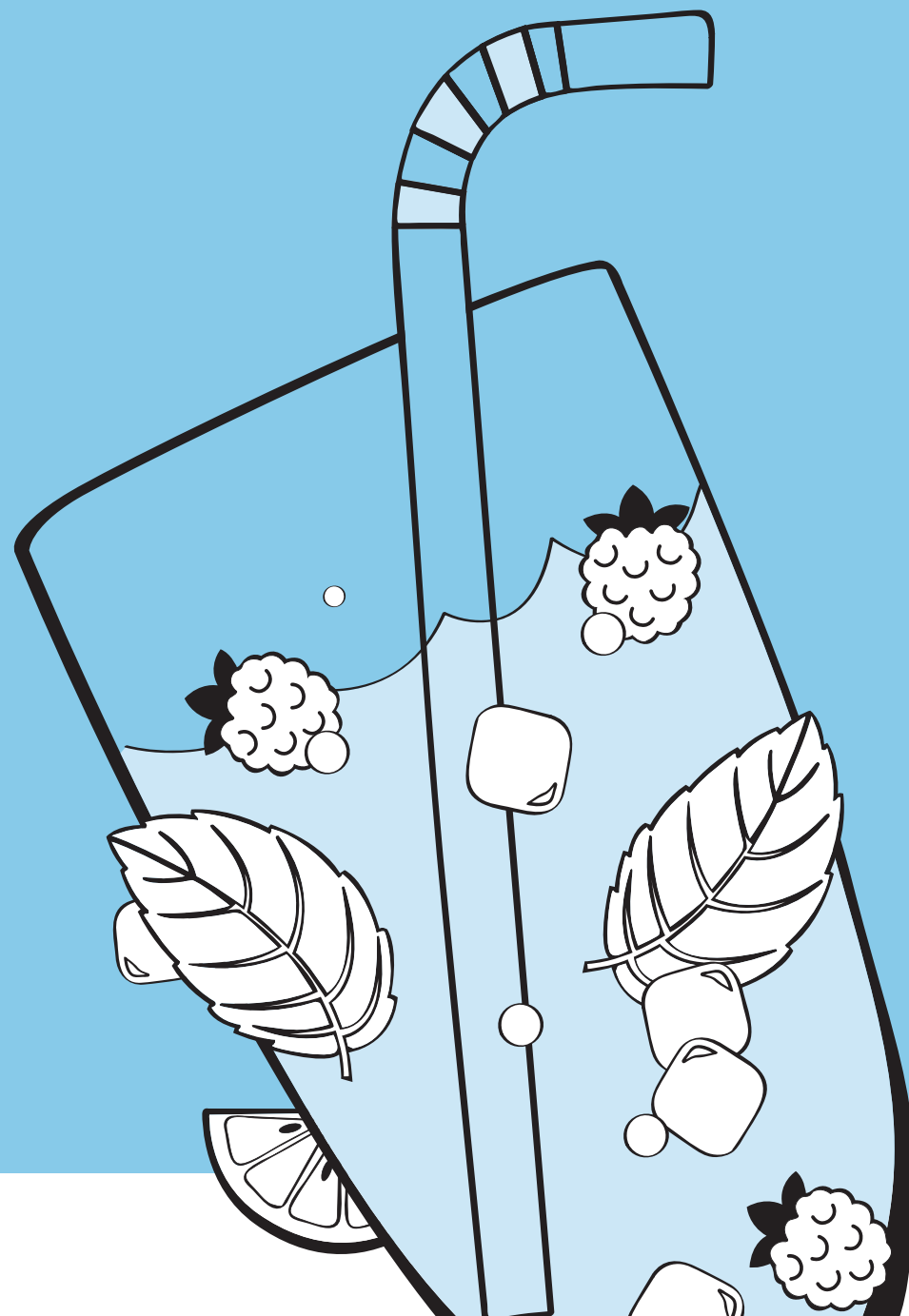
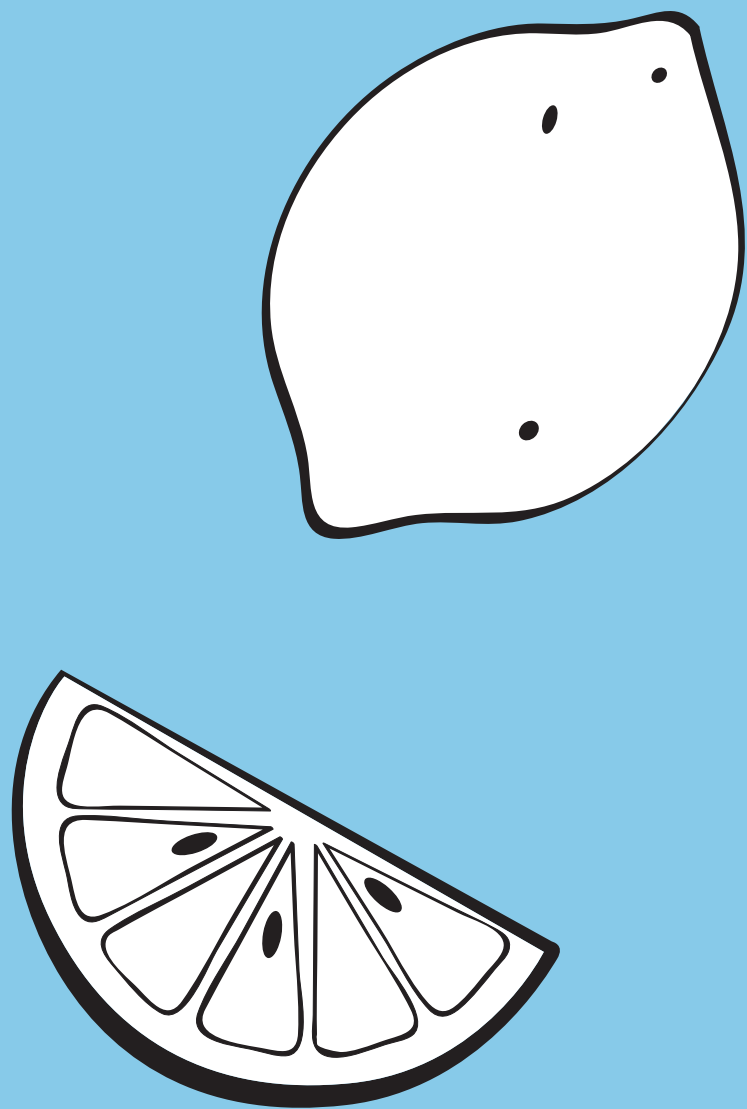
1. Speel de introductie vlog af op een groot scherm.
2. Geef bij de leerlingen aan dat zij deze week de #7dagenwater-challenge aan gaan tegen (noem de scholen) in de gemeente. Gaan zij winnen? Geef aan dat de leerlingen aan het eind allemaal een formulier op kunnen halen bij hun leerkracht waarmee zij bij kunnen houden hoeveel glazen water zij gedronken hebben. Deze worden aan het eind van de week verzameld door de leerkracht. Deze zal de winnaar bekend maken.
3. Bespreek met de klas wat de leerlingen deze week kunnen doen om zich te houden aan de #7dagenwater-challenge.
Tips:
De hele week alleen maar flesjes water kopen i.p.v. frisdrank.
Een eigen flesje water meenemen en deze steeds bijvullen.
Tijdens de lessen alleen een flesje water op tafel hebben staan.
4. Hang vervolgens de poster van de #7dagenwater-challenge op het bord.
5. De docent formuleert als eerste een zin volgens het beïnvloedingsmechanisme 'implementatie-intenties'. Dit gebeurt volgens de 'als, dan- regel':
"Als ik (concrete situatie), dan ga ik nu (toepassing tip)".
Bijvoorbeeld: "als ik deze week naar de supermarkt ga, dan koop ik alleen een flesje water".
- 5b. Vervolgens zet de docent zijn naam en handtekening onder de #7dagenwater poster.
Een implementatie-intentie is een concreet plan van aanpak waarin mensen beschrijven waar, wanneer en hoe zij hun doel gaan bereiken: 'in situatie Y, doe ik Z' (of: 'als ik, dan'). Door een dergelijk plan van aanpak te maken, wordt een concrete situatie aan een concrete gedraging gekoppeld. Wanneer deze situatie zich vervolgens voordoet (bijvoorbeeld naar de supermarkt gaan), wordt de gekoppelde gedraging (bijvoorbeeld water kopen en niet iets anders) automatisch in de hersenen geactiveerd. Hierdoor wordt de kans dat de doelgroep zich op het betreffende moment tot iets anders laat verleiden een stuk kleiner en neemt de kans dat zij zich aan hun gemaakte voornemen houden juist toe!
6. Vraag nu een aantal leerlingen of zij ook aan de hand van de bedachte tips een voornemen kunnen formuleren.
7. Laat nu alle leerlingen ook hun naam en handtekening op de poster zetten.
8. Bespreek met de leerlingen waar de poster het beste kan hangen en hang deze daar op.
9. Om de challenge kracht bij te zetten zal er iedere dag op social media een post voorbij komen die gelinkt is aan de #7dagenwater-challenge.



**#7DAGENWATER
CHALLENGE**

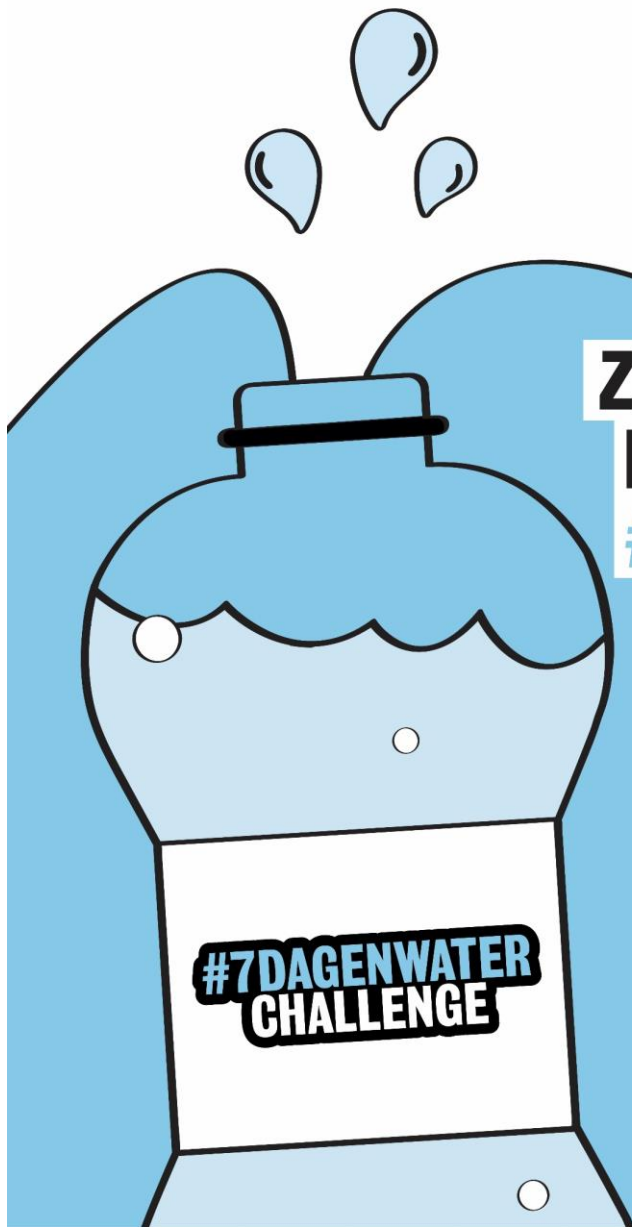


**#7DAGENWATER
CHALLENGE**



#7DAGENWATER
CHALLENGE

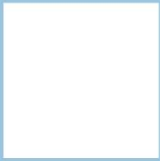
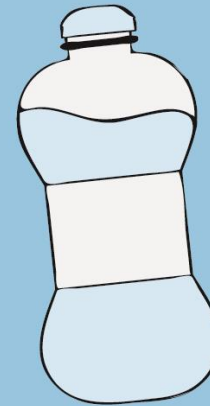
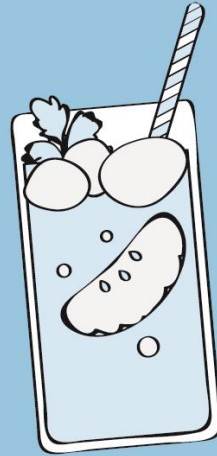
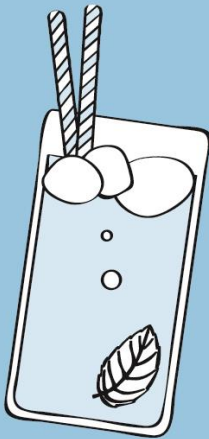
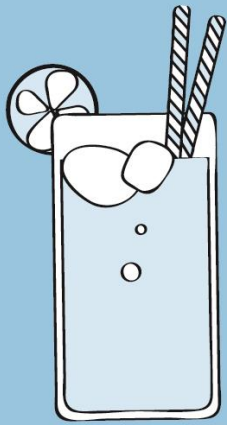




**ZET JE HANDTEKENING OP DE
POSTER EN DOE MEE AAN DE
#7DAGENWATER CHALLENGE!
HOU JIJ HET VOL?**

**DOE MEE AAN DE
#7DAGENWATER
CHALLENGE
EN DRINK 7 DAGEN LANG WATER**

**#7DAGENWATER
CHALLENGE**



DAG 1



DAG 2



DAG 3



DAG 4



DAG 5



DAG 6

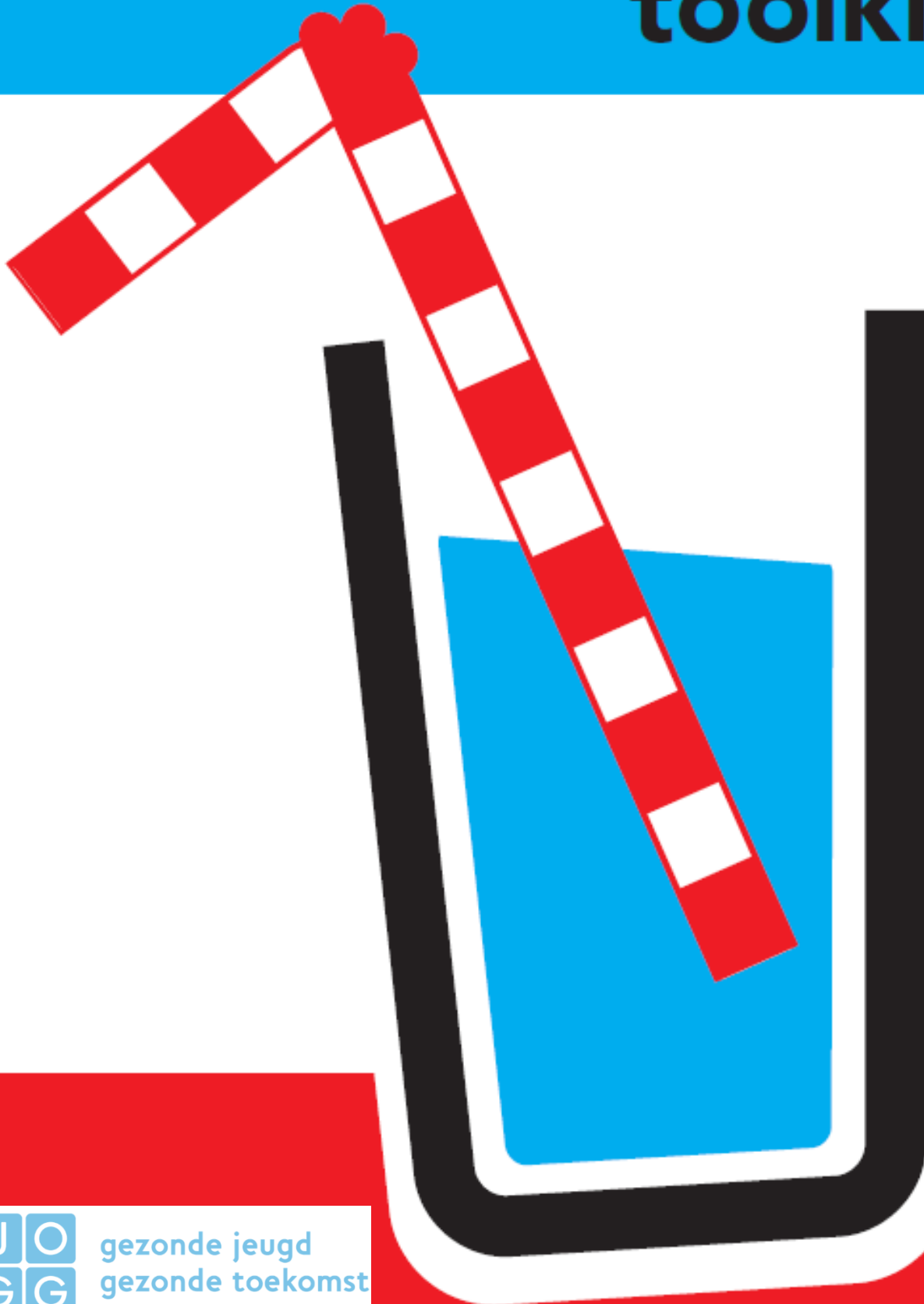


DAG 7

WAAROM HOU JIJ HET VOL?

**#7DAGENWATER
CHALLENGE**

Drankenbord toolkit



gezonde jeugd
gezonde toekomst

Wat leren kinderen met het Drankenbord?

Aan de hand van het Drankenbord leren kinderen:

- hoeveel suiker er in hun favoriete drankje zit
- hoelang je moet wandelen of fietsen om de drankjes te verbranden
- dat water uit de kraan de gezonde keuze is.

Wat houdt de workshop in?

Kinderen berekenen (1) hoeveel suiker in het drankje zit en hoeveel suikerklontjes dat zijn en (2) hoeveel energie / calorieën en (3) hoeveel minuten je moet wandelen of moet fietsen om die energie weer kwijt te raken. Vervolgens plakken de kinderen de pakjes (blikje, flesje, pakje) met dubbelzijdig montagetape op het bord plus de suikerklontjes en schrijven de calorieën en het aantal minuten op het bord. Als afsluiting hangen de kinderen het eigengemaakte Drankenbord ergens aan de muur, waar iedereen het kan zien.

Zelf een Drankenbord workshop geven?

Gemeente Amsterdam stelt deze toolkit digitaal beschikbaar aan iedereen die zelf een Drankenbord workshop wil organiseren. Buurthuizen, kinderopvangcentra, fysiotherapie- en tandartspraktijken, sport- en buurtverenigingen maar ook andere gemeentes, particuliere organisaties of personen kunnen het bord gebruiken. De toolkit bevat alles wat je nodig hebt om een workshop te geven of om het bord zelf te maken. Het enige wat je als organisator nog moet doen is het bord laten drukken.

Voor wie is het Drankenbord?

De Drankenbord workshop kun je organiseren voor:

- **Kinderen 11 jaar en ouder**
- **Kinderen 8-10 jaar**

Bepaal in hoeverre de kinderen zelf berekeningen kunnen maken. Geef je de workshop aan jongere kinderen? Laat de rekensommen dan achterwege. Gebruik het werkblad 'Pakjesinspectie' en laat de kinderen raden hoeveel suikerklontjes er in de dranken zitten. Combineer de workshop eventueel met de Water uit de Kraanquiz, de Waterzoeker of het Waterlied.

Inhoud workshop

Totale duur van de workshop is ongeveer 1 uur.

1. Introductie: 15 min

Geef een korte introductie over gezond eten en over water uit de kraan en bespreek waarom dat zo belangrijk is. Gebruik hiervoor de waterweetjes (zie blz 8). Bespreek waarom gezond eten en drinken belangrijk is om op te groeien en te leren, en dat het je gezond en fit maakt.

Neem het volgende mee in je uitleg

- Het lichaam heeft energie nodig om te kunnen functioneren
- Energie haal je uit voedsel
- Energie druk je uit in calorieën
- Door te bewegen verbrand je calorieën
- Krijg je meer calorieën binnen dan je verbrandt, dan kom je aan.
- In gezoete dranken zit veel suiker en je krijgt daardoor gemakkelijk veel calorieën binnen
- Benadruk dat water uit de kraan een gezondere keuze is en dat dit net zo goed is als water uit een fles.

Leg uit dat je samen gaat kijken hoeveel suiker in allerlei drankjes zit en dat je samen het drankenbord gaat maken.

2. Drankenbord maken: 30 min

Voor 11 jaar en ouder:

- Leg het werkblad uit aan de groep.
- Sta extra stil bij de berekeningen. Leg deze uit aan de hand van het rekenmodel. Staan de drankjes niet in de tabel? Gebruik dan de rekenhulp.
- Verdeel de kinderen in 11 groepjes. Laat elk groepje een ander pakje, blikje of flesje drinken uitkiezen.
- Laat de groepjes voor hun eigen pakje het werkblad invullen. Kijk de antwoorden per groepje na.
- Kloppen alle antwoorden en zijn de kinderen klaar? Laat ze de pakjes en het aantal suikerklontjes op het bord plakken.
- Schrijf alle gegevens op het drankenbord:
 - > ml per verpakking,
 - > aantal gram suiker,
 - > aantal calorieën,
 - > aantal minuten wandelen en fietsen.

Voor 8-10 jarigen:

- Voor jongere kinderen kun je kiezen om de berekeningen achterwege te laten. Laat de kinderen raden naar het aantal suikerklontjes, calorieën en minuten.
- Maak gebruik van de 'Pakjesinspectie' en laat de kinderen de pakjes 'inspecteren' aan de hand van de vragen.
- Bespreek na de inspectie de bevindingen van de kinderen en controleer het aantal suikerklontjes dat ze hebben gegokt met de drankentabel.
- Gebruik de drankentabel voor kinderen en maak samen het bord.

3. Afsluiting: 10 min

- Bespreek met de kinderen wat ze opvalt. Wat is het gezondste drankje van het bord? Dat is water uit de kraan. En in welk drankje zit de meeste suiker?
- Bespreek water uit de kraan met de kinderen. Wat zijn de voordelen van water uit de kraan? Water uit de kraan is veilig, goedkoop, gezond, lest de dorst!
- Vinden ze water lekker? En hoe kun je water lekkerder maken? Door toevoegen van citroen, munt of geprakt fruit, bijvoorbeeld.
- Wat hebben ze geleerd? Hadden ze gedacht dat er zoveel suikerklontjes in zaten? Konden ze dat aan de verpakking zien? Is het drankje nu echt gezond?
- Bespreek dat als je gezond eet en drinkt, je nog 200 tot 300 calorieën aan 'extra's, zoals koek, snoep, chips en chocola kan eten. Dat is gelijk aan 10-15 suikerklontjes. Zoete drankjes horen er ook bij. Hoeveel klontjes houden ze nog over voor lekkers als ze een pakje hebben opgedronken?
- Bespreek met de kinderen waar het bord moet hangen.

Water-weetjes



Het thema water kun je bespreken aan de hand van de volgende vragen:

- **Waarom is water zo belangrijk?**
Je lichaam bestaat voor 70% uit water.
- **Waarom moet je drinken?**
Elke dag raak je een beetje van dat vocht kwijt. Dat moet je weer aanvullen door te drinken.
- **Hoe raakt je lichaam vocht kwijt?**
Door te plassen, te zweten, te ademen enz.
- **Wat gebeurt er als je te weinig vocht in je lichaam hebt?**
Je lichaam werkt niet goed meer. Je krijgt hoofdpijn. Je voelt je slap. Je hebt dorst. Na 3 dagen zonder water ga je dood.
- **Waarom is dat vocht dan zo belangrijk voor je lichaam?**
Bloed bestaat voor een groot deel uit water en is erg belangrijk voor je lichaam. Bloed vervoert de gezonde stoffen (bijv. vitamines) uit je eten door je hele lichaam. Bloed zorgt dat alle stoffen die je niet nodig hebt (afvalstoffen) in je plas terecht komen, zodat ze uit je lichaam verdwijnen. Water regelt de temperatuur van je lichaam. Je lichaam wordt warm als je sport, speelt of als het warm is buiten. Je lichaam koelt zichzelf af door je huid te bedekken met een laagje vocht (zweet)
- **Hoeveel moet je elke dag drinken om te zorgen dat je genoeg vocht in je lichaam hebt?**
Elke dag 1 tot 1 ½ liter. Dat is 1 grote fles, of 3 kleine flesjes, of 8 bekertjes

Over gezond eten en drinken

Bespreek een gezonde leefstijl:

- Gezond eten helpt je om te groeien, te leren en maakt je gezond en fit
- Elke dag heb je een klein beetje ruimte om iets lekkers / ongezonds te eten
- In zoete drankjes zit suiker. Suiker is ongezond als je er te veel van eet en drinkt
- Van suiker krijg je ook gaatjes in je tanden
- In suiker zit bijna geen stoffen die je helpen om gezonder en fitter te worden
- Als je teveel suiker eet of drinkt en je beweegt te weinig kun je er dikker van worden
- Eten en drinken geeft je energie. Die energie gebruik je om te kunnen sporten, spelen, en op te letten in de klas, zelfs voor slapen en ademen heb je een beetje energie nodig.
- Als je veel eet en drinkt, maar je gebruikt niet zoveel energie, dan bewaart je lijf dat als vet.
- Van suiker krijg je een heleboel energie. Als je veel suiker eet, moet je dus ook veel bewegen om de energie op te maken. Anders slaat je lichaam de energie op als vet.
- Als je gezond eet en drinkt is er nog ruimte voor 300 calorieën aan 'extra's, zoals koek, snoep, chips en chocola.
- Als je 15 suikerklontjes eet of drinkt, dan krijg je ongeveer 300 calorieën aan energie binnen. Je hebt dus elke dag plek voor 10-15 suikerklontjes aan extra's. Dat lijkt heel veel, maar het gaat sneller dan je denkt.
- Een calorie is geen 'ding' of een 'stof'. Een calorie is een maat om energie te meten. Net als 'meter' voor een afstand, of 'liter' voor een inhoud.

Extra

Waterlied, Waterquiz, Waterzoeker

Wil je nog meer met het thema water doen met de kinderen?

Doe de Water uit de Kraan quiz of laat de kinderen de Waterzoeker maken. Met jongere kinderen kun je het 'Waterlied' zingen.

Antwoorden Water uit de Kraan quiz:

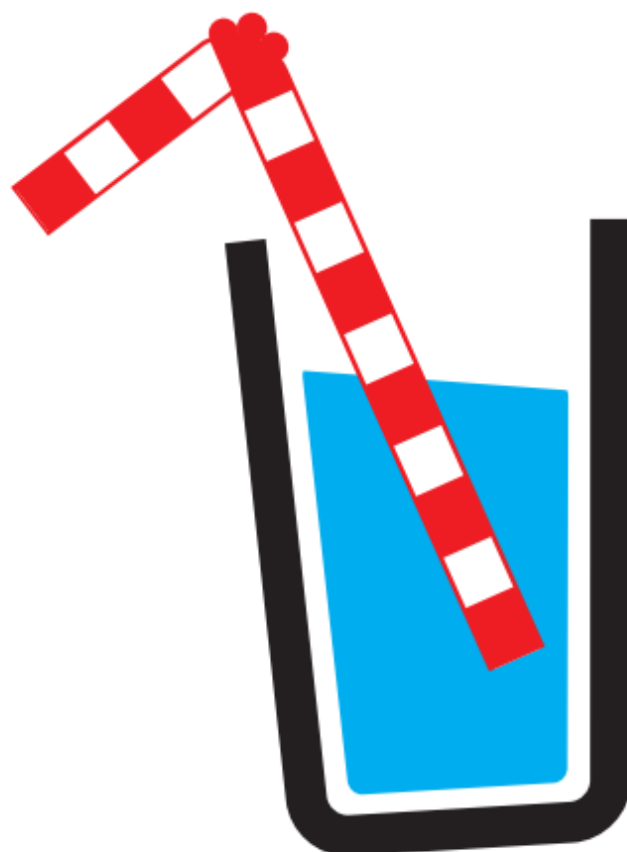
1B, 2B, 3C, 4A, 5C, 6A, 7A, 8B, 9C, 10A

Waterlied

Klik [hier](#) om het Waterlied te beluisteren op YouTube.

Oplossing Waterzoeker

W	A	T	E	R	T	A	E	T	A	W	T	A	T	E
A	W	T	R	A	R	T	W	A	R	A	E	R	A	W
T	A	A	T	R	W	A	T	E	R	T	W	A	T	E
R	R	A	A	W	R	W	T	R	T	E	A	W	T	W
T	W	T	A	A	W	A	T	A	R	E	T	A	W	A
W	A	T	E	T	W	W	E	W	A	R	E	T	E	R
T	E	T	W	E	A	T	R	W	T	A	R	T	T	W
E	R	E	W	R	T	W	A	W	A	W	A	T	E	R
T	E	E	T	A	W	W	A	T	E	W	T	E	E	
A	W	W	E	R	A	A	R	W	A	T	E	W	E	R
W	A	T	E	A	T	R	T	W	A	E	R	A	E	W
A	R	A	W	T	E	A	T	E	W	W	A	T	E	R
T	W	E	T	E	R	A	W	A	R	E	A	E	R	T
R	W	A	T	R	W	W	A	T	E	R	A	R	E	R
E	W	A	W	W	A	T	E	R	W	R	E	T	A	W





Doe de Water uit de Kraan quiz!

Vraag 1:

Hoeveel water heb je nodig per dag??

- A. 0,5 - 1 liter
- B. 1 - 1,5 liter
- C. 1,5 - 2 liter

Vraag 2:

Over hoeveel bekertjes is 1½ liter water te verdelen?

- A. 5-6 bekertjes
- B. 7-8 bekertjes
- C. 9-10 bekertjes

Vraag 3:

Waar zorgt water allemaal voor in ons lichaam?

- A. Voor het vervoer van voedingsstoffen.
- B. Voor het vervoer van afvalstoffen.
- C. Voor het vervoer van voedingsstoffen en afvalstoffen.

Vraag 4:

In een pakje Wicky zitten:

- A. 4 suikerklontjes
- B. 2 suikerklontjes
- C. 1 suikerklontjes

Vraag 5:

Waarom is water goed voor ons lichaam?

- A. We worden er niet dik van.
- B. We krijgen geen gaatjes in onze tanden van water.
- C. Zowel antwoord A als antwoord B kloppen.

Vraag 6:

Frisdranken zijn niet zo gezond omdat...

- A. Ze veel suiker bevatten.
- B. Frisdranken zijn wel gezond!
- C. Ik heb geen idee.

Vraag 7:

Hoe lang kun je leven zonder water?

- A. 3 dagen
- B. 5 dagen
- C. 7 dagen

Vraag 8:

We verliezen iedere dag water door:

- A. Te ademen en te zweten
- B. Te ademen, te zweten en te plassen
- C. Te zweten en te plassen

Vraag 9:

Er bestaan heel veel soorten frisdrank, deze kun je:

- A. De hele dag door drinken
- B. Nooit drinken
- C. Beter vervangen door water

Vraag 10:

Thee zonder suiker mogen we de hele dag blijven drinken, omdat...

- A. Het net als water is, maar dan met een smaakje
- B. Je er slim van wordt
- C. Dat mag helemaal niet

Doe de grote waterzoeker!

Mijn naam is:

Lukt het jou om minimaal 10x water in deze zoeker te vinden?
De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal verstopt.

W	A	T	E	R	T	A	E	T	A	W	T	A	T	E
A	W	T	R	A	R	T	W	A	R	A	E	R	A	W
T	A	A	T	R	W	A	T	E	R	T	W	A	T	E
R	R	A	A	W	R	W	T	R	T	E	A	W	T	W
T	W	T	A	A	W	A	T	A	R	E	T	A	W	A
W	A	T	E	T	W	W	E	W	A	R	E	T	E	R
T	E	T	W	E	A	T	R	W	T	A	R	T	T	W
E	R	E	W	R	T	W	A	W	A	W	A	T	E	R
T	E	E	T	A	W	W	W	A	T	E	W	T	E	E
A	W	W	E	R	A	A	R	W	A	T	E	W	E	R
W	A	T	E	A	T	R	T	W	A	E	R	A	E	W
A	R	A	W	T	E	A	T	E	W	W	A	T	E	R
T	W	E	T	E	R	A	W	A	R	E	A	E	R	T
R	W	A	T	R	W	W	A	T	E	R	A	R	E	R
E	W	A	W	W	A	T	E	R	W	R	E	T	A	W



gezonde jeugd
gezonde toekomst

Handleiding Suikerbord

Jullie hebben een pakketje ontvangen met materialen om aan de slag te gaan met het suikerbord. Aan de hand van het bord, kun je kinderen vanaf ongeveer 8 jaar laten zien hoeveel suiker er in verschillende eet- en drinkwaren zitten en hoeveel ze moeten bewegen om de suikers te verbranden. Uiteindelijk wordt duidelijk welke producten de gezonde en makkelijkste keuze zijn.

Nodig:

- Het suikerbord
- Rekenmachine
- Verschillende soorten lege verpakkingen van pakjes drinken en snacks
- 1 leeg waterflesje
- Suikerklontjes
- Dubbelzijdig tape
- Watervaste stift

Korte samenvatting werkwijze

Het is leuk om tijdens een les samen met de kinderen het suikerbord in te vullen. Dat kun je doen met flesjes en pakjes drinken, maar ook met tussendoortjes en snack. Denk bijvoorbeeld een liga of een mars.

Aan de hand van onderstaande berekening kun je zien hoeveel minuten de kinderen moeten bewegen om de calorieën van het product te verbranden. De hoeveelheid calorieën van het pakje of de snack kun je vaak vinden op de verpakking. In het linker vakje plak je het product en in het middelste vakje de hoeveelheid suikerklontjes die erin zitten.

Berekening hoeveelheid suiker en suikerklontjes

Hieronder en op de volgende pagina is uitgelegd hoe je kunt berekenen hoeveel suiker er in een pakje drinkt zit. Deze berekening kun je ook gebruiken voor tussendoortjes en snacks.

1 HOEVEEL SUIKER?

- Kijk op de verpakking onder 'voedingswaardetabel' bij 'koolhydraten waarvan suikers' hoeveel gram suiker per 100 ml in het drinken zit en vul dit in. Het antwoord rond je af. Bijvoorbeeld: Per 100 ml zit er 8,2 gram suiker in. Schrijf dan 8 op.*
- Kijk op de verpakking hoeveel milliliter in het drinken zit en vul in.*
- Bereken hoeveel gram suiker er in het drinken zit en vul dit in.*

VUL IN

MILILITERS		GRAM SUIKER
100 ML	A	_____ gram
B _____ ml	C	_____ gram

2 HOEVEEL SUIKERKLONTJES?

- A Vul in hoeveel gram suiker er in het drinken zit. Zie antwoord 1c.
- B Deel dit getal door 5, dan weet je hoeveel suikerklontjes dat zijn. Rond dit af in hele suikerklontjes. Vul het antwoord in.

VUL IN

GRAM SUIKER	KLONTJES
5 GRAM	1 KLONTJE
A _____ gram	B _____ klontjes

JULLIE DRINKEN

$:5$

3 HOEVEEL CALORIEËN?

- A Vul weer in hoeveel gram suiker er in het drinken zit. Zie antwoord 1c.
- B Vermenigvuldig dit met 4. Nu weet je hoeveel calorieën dat zijn. Vul het aantal calorieën in.

VUL IN

GRAM SUIKER	CALORIEËN
1 GRAM	4 CALORIEËN
A _____ gram	B _____ calorieën

JULLIE DRINKEN

$\times 4$

4 HOE LANG MOET JE WANDELEN?

- A Vul in hoeveel calorieën er in het drinken zit.
- B Deel dit door 2,5. Nu weet je hoelang je moet wandelen om de calorieën uit je verpakking te verbranden. Vul het totaal aan minuten in.

VUL IN

CALORIEËN	MINUTEN WANDELEN
2,5 CALORIEËN	1 MINUUT
A _____ calorieën	B _____ minuten

JULLIE DRINKEN

$:2,5$

5 HOE LANG MOET JE FIETSEN?

- A Vul weer in hoeveel calorieën er in het drinken zit.
- B Deel dit door 4,2. Nu weet je hoelang je moet fietsen om de calorieën uit je verpakking te verbranden. Vul dit in.

VUL IN

CALORIEËN **MINUTEN FIETSEN**

4,2 CALORIEËN	1 MINUUT
A _____ calorieën	B _____ minuten

JULLIE DRINKEN

: 4,2



REKENHULP DRANKENBORD

GRAM SUIKER → SUIKERKLONTJES

1 suikerklontje = 5 gram suiker
Grammen suiker in verpakking : 5 = aantal suikerklontjes

GRAM SUIKER → CALORIEËN

1 gram suiker = 4 calorieën
Gram suikers x 4 = aantal calorieën

CALORIEËN → MINUTEN WANDELEN

2,5 calorieën = 1 minuut wandelen
Aantal calorieën : 2,5 = totaal aantal minuten wandelen



CALORIEËN → MINUTEN FIETSEN



4,2 calorieën = 1 minuut fietsen
Aantal calorieën : 4,2 = totaal aantal minuten fietsen



Bovenstaande berekening is op basis van het calorieverbruik bij jongens van 11 jaar en meisjes van 10 jaar.



Hoeveel suiker zit erin?







Drinken	Hoeveelheid suiker/kcal	Hoeveel beweging
..... ml Klontjes Gram Kcal	 Minuten wandelen
		 Minuten fietsen



Drinken	Hoeveelheid suiker/kcal	Hoeveel beweging
..... ml Klontjes Gram Kcal	 Minuten wandelen
		 Minuten fietsen



Drinken	Hoeveelheid suiker/kcal	Hoeveel beweging
..... ml Klontjes Gram Kcal	 Minuten wandelen
		 Minuten fietsen



Drinken	Hoeveelheid suiker/kcal	Hoeveel beweging
..... ml Klontjes Gram Kcal	 Minuten wandelen
		 Minuten fietsen



Drinken	Hoeveelheid suiker/kcal	Hoeveel beweging
..... ml Klontjes Gram Kcal	 Minuten wandelen
		 Minuten fietsen



Drinken	Hoeveelheid suiker/kcal	Hoeveel beweging
..... ml Klontjes Gram Kcal	 Minuten wandelen
		 Minuten fietsen



Drinken	Hoeveelheid suiker/kcal	Hoeveel beweging
..... ml Klontjes Gram Kcal	 Minuten wandelen
		 Minuten fietsen

Drinken	Hoeveelheid suiker/kcal	Hoeveel beweging
..... ml Klontjes Gram Kcal	 Minuten wandelen
		 Minuten fietsen

Drinken	Hoeveelheid suiker/kcal	Hoeveel beweging
..... ml Klontjes Gram Kcal	 Minuten wandelen
		 Minuten fietsen

Drinken	Hoeveelheid suiker/kcal	Hoeveel beweging
..... ml Klontjes Gram Kcal	 Minuten wandelen
		 Minuten fietsen

Drinken	Hoeveelheid suiker/kcal	Hoeveel beweging
..... ml Klontjes Gram Kcal	 Minuten wandelen
		 Minuten fietsen

Drinken	Hoeveelheid suiker/kcal	Hoeveel beweging
..... ml Klontjes Gram Kcal	 Minuten wandelen
		 Minuten fietsen

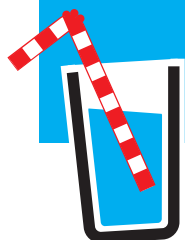
Een onderdeel van



gezonde jeugd
gezonde toekomst

- Beweging berekend voor jongen 11 jaar, meisje 10 jaar
- Suikerklontjes op basis van klontjes van 5 gram
- 1 gram suiker = 4kcal

jogg.nl



Overzicht drankenbord



Merck	Variant / smaak	Koolhydra- ten waarvan suikers (in gram, per 100 ml)	Inhoud verpakking (ml)	Koolhydra- ten waarvan suikers (in gram, per verpakking)	Suiker- klontjes (per verpak- king)	Calorieën uit suikers (per verpak- king)	Aantal min lopen (per verp)	Aantal min fietsen (per verp)
AA	High energy drink	15	500	75	15	300	120	71
AH	Djoezz	12	200	24	5	96	38	23
AH	Aardbeien yoghurtdrink	13	200	26	5	104	42	25
AH	Appelsap	11	200	22	4	88	35	21
AH	Vruchtenfrisdrank met appel en framboos	10	200	20	4	80	32	19
AH	Sportdrank ananas-aardbei	7	500	35	7	140	56	33
AH aanmaaklimo	Framboos (bereid)	5,5	200	11	2	44	18	10
AH Drink-it	Rood fruit	9,5	500	48	10	190	76	45
Appelsientje	Sinaasappelsap	8,6	200	17	3	69	28	16
Appelsientje	Appelsap	10,4	200	21	4	83	33	20
Aquarius	orange	8,3	500	42	8	166	66	40
Capri Sun	Orange	10	200	20	4	80	32	19
Chocomel		11,9	200	24	5	95	38	23
Chocomel	Light	4,9	200	10	2	39	16	9
Coca Cola/Pepsi		10,6	330	35	7	140	56	33
Dubbelfriss	Witte druif citroen	6,5	200	13	3	52	21	12
Euroshoper	Energy drink	12	250	30	6	120	48	29
Euroshopper	Apple Drink	9	200	18	4	72	29	17
Fernandes	Cherry bouquet	11,5	330	38	8	152	61	36
Fristi	Rood fruit	8,2	200	16	3	66	26	16
Fristi	Roodfruit geen suiker toegevoegd	4	200	8	2	32	13	8
Karvan Cevitam	Sprankelende framboos zonder toegevoegde suikers en zoetstoffen	8,1	250	20	4	81	32	19
Lipton	Ice tea lemon zonder prik	6,9	200	14	3	55	22	13
Mars	Refuel	13,5	250	34	7	135	54	32
Milk en fruit	Aardbei kers	12	500	60	12	240	96	57
Mogu Mogu	Strawberry	10,9	320	35	7	140	56	33
Monster	Energy drink	11	500	55	11	220	88	52
Moutain dew		12,6	500	63	13	252	101	60
New Energy		13,5	500	68	14	270	108	64
Optimel	Limoen	3,6	500	18	4	72	29	17
Red Bull	Energy drink	11	250	28	6	110	44	26
Robinsons	Fruitshoot	12	200	24	5	96	38	23
Roosvicee	Fruitig drankje boomfruit	6,4	200	13	3	51	20	12
Roosvicee	Multivit light bosvruchten	2,8	200	6	1	22	9	5
Roosvicee	Multivit perzik	8,5	200	17	3	68	27	16
Sisi	Fruitlimo Orange	4,7	200	9	2	38	15	9
Sisi	No bubbles orange	5,1	150	8	2	31	12	7
Spa en fruit	Bosvruchten	8,8	200	18	4	70	28	17
Taksi	Tropisch fruit	10,8	200	22	4	86	35	21
Wicky	Orange (geel)	9	200	18	4	72	29	17
Wicky	Fruitzacht Aardbei (lichtroze)	5,4	200	11	2	43	17	10
Wicky	Framboos (roze)	5,1	200	10	2	41	16	10
Wicky	Fruit energy (flesje)	11,2	330	37	7	148	59	35
Wicky	Fruit (blauw)	9	200	18	4	72	29	17

Pakjesinspectie

1. Schrijf de naam van jullie drank hieronder op.

2. Kijk goed naar de voorkant van het pakje en schrijf op wat je ziet.

a) Waar denk je dat de drank naar smaakt?

b) Waarom denk je dat?

c) Denk je dat deze drank gezond is?

d) Waarom denk je dat?

e) Wat vind je van de verpakking?

f) Waarom vind je dat?

3. Zoek op de achterkant van het pakje de ingrediënten op.

Schrijf de eerste 4 ingrediënten hieronder op.

1)

3)

2)

4)

4. Een van de ingrediënten is suiker.

Hoeveel suikerklontjes denk je dat er in de verpakking zitten?

Ik denk dat er

 suikerklontjes in zitten.



Noteer hieronder het juiste aantal suikerklontjes per verpakking:



Let goed op bij het bespreken van de antwoorden.

200 ml

Plak hier een afbeelding van het drankje



.....
suikerklontjes

.... ml

Teken hier een afbeelding van het drankje.

.....
suikerklontjes

200 ml

Plak hier een afbeelding van het drankje



.....
suikerklontjes

200 ml

Plak hier een afbeelding van het drankje



.....
suikerklontjes

200 ml

Plak hier een afbeelding van het drankje



.....
suikerklontjes

Water uit de kraan



.....
suikerklontjes

Hoeveel suiker zit erin?

appelsap



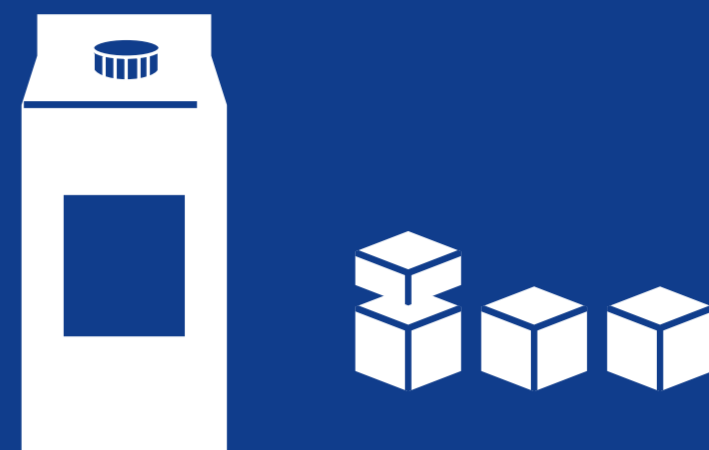
4 suikerklontjes per 200 ml

blikje cola



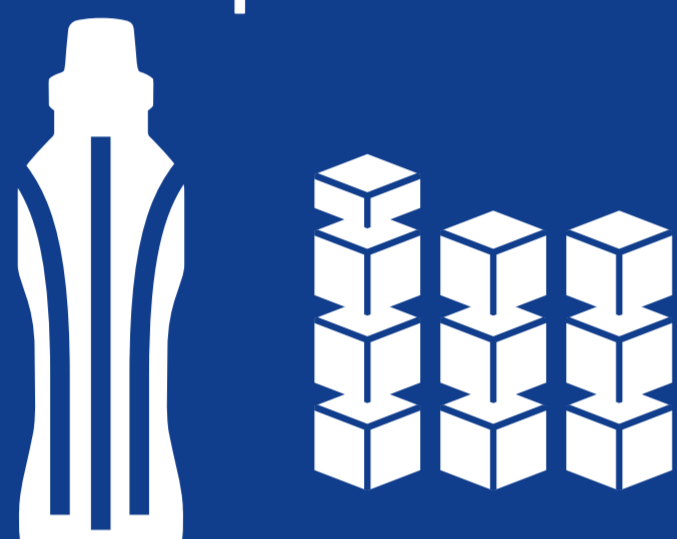
7 suikerklontjes per 330 ml

yoghurt drink



3,5 suikerklontjes per 500 ml

sport drink



9,5 suikerklontjes per 500 ml



Water is een frisse dorstlesser en de meest gezonde keuze. Zoete dranken bevatten natuurlijke en/of toegevoegde suikers. De benodigde suikers halen we uit voeding. Kortom, DrinkWater!

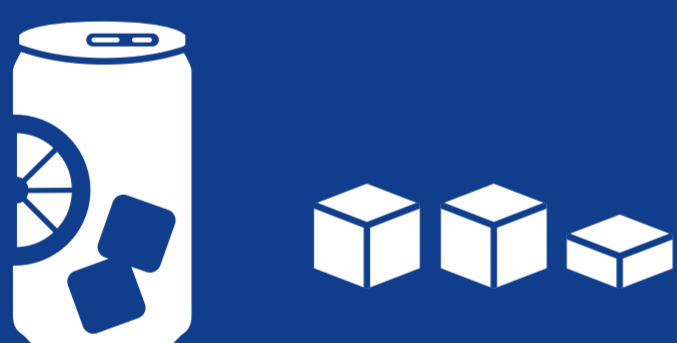
0 suikerklontjes per 200 ml

limonade



3 suikerklontjes per 200 ml

ijs thee



2,5 suikerklontjes per 220 ml

fruit shotje



5 suikerklontjes per 200 ml

chocomelk



4,5 suikerklontjes per 200 ml

energy drink



6 suikerklontjes per 220 ml

fruit sap



4 suikerklontjes per 200 ml

Suikerklontjes op basis van klontjes van 5 gram 1 gram suiker = 4 kcal
Het aantal suikerklontjes kan per merk verschillen. Hier gaat het om gemiddelden.
Raadpleeg het etiket voor meer informatie.

Een initiatief van

J **O** **G** **G** gezonde jeugd
gezonde toekomst