

A photograph of a man and two children at an outdoor water fountain. The man, wearing a denim jacket, is smiling and looking down at a young child with curly hair who is holding a white cup. Another child is standing to the left, also looking at the cup. The fountain is set against a brick wall with a colorful checkered pattern in the background.

Drink water!
Hang het bordje op
bij je buitenwater-
kraan om water
drinken te stimule-
ren

“Soms moet je het gewone bijzonder maken”

**- Fred Tresfon,
Buurt en Speeltuin Werk
(BSW) Rotterdam**

Bij bijna alle Rotterdamse speeltuinen en Duimdroppen hangen ze: de kleurrijke bordjes die kinderen overhalen om meer water te drinken. Fred Tresfon van Buurt- en Speeltuinwerk Rotterdam zorgde er mede voor dat ze er kwamen.

Fred is verantwoordelijk voor de bestuurlijke ondersteuning van speeltuinen op de Noordoever. Een klein jaar geleden werd hij benaderd door Rotterdam Lekker Fit!. ‘In Delfshaven moest een proef komen om kinderen meer water en minder zoete drankjes te laten drinken. We hebben de besturen informatie gestuurd over het belang van meer water drinken. Daar zat ook een poster bij waarop staat hoeveel suikerklontjes er in diverse frisdranken zitten.’

Bordjes en posters

Volgens Fred gaat het daarbij vooral om bewustwording. ‘Veel ouders weten vaak niet dat er zoveel suiker in (fris)dranken zit. De posters hangen nu bij bijna iedere speeltuin in de stad. Lekker Fit! heeft ook speciale bordjes laten maken die aandacht vragen voor water drinken. Ook die hangen nu bij bijna elke speeltuin en Duimdrop. Het is dus de verantwoordelijkheid van het speeltuinbestuur of ze de bordjes en posters ook daadwerkelijk ophangen. Maar ik voel me wel verantwoordelijk om het onder de aandacht te brengen.’



Een beetje klieren

Fred denkt dat zelfs kleine veranderingen al het verschil kunnen maken. ‘Ik zeg altijd: je moet soms het gewone bijzonder maken om je doel te bereiken. Maar je moet ook uitkijken dat je niet belerend overkomt. Anders bereik je het tegenovergestelde. Met de bordjes vestigen we de aandacht op een positieve manier op water drinken. En bij alle buitenkranen staan bekertjes. De rubberen hulpstukjes die je op de kraan kunt zetten om een drinkfonteinje te maken, zijn trouwens ook een goed idee. Een beetje klieren, dat vinden kinderen leuk.’

Ook een bordje ophangen?

Hebben jullie een buitenwaterkraan en komen er veel kinderen langs? Stimuleer ze dan om lekker fris water te drinken door binnen de posters en een buiten een bordje boven de waterkraan te hangen. In combinatie met het hulpstukje kun je een fonteinje maken van je buitenkraan, dat scheelt weer bekertjes. De bordjes en fonteinjes zijn op te vragen via projectleider Lekker Fit! Anoe van den Broek: amt.vandenbroek@rotterdam.nl



Gemeente Rotterdam