

Waarom een praatplaat over water?

In Rotterdam heeft een kwart van de kinderen overgewicht. Dit is meer dan in de rest van Nederland. Het drinken van veel zoete drankjes is één van de oorzaken van overgewicht. Vanuit het project Lekker Fit! stimuleren we kinderen om water te drinken als alternatief voor zoete drankjes. Dit draagt bij aan de preventie van overgewicht. Omdat ouders, en soms ook opa en oma, in belangrijke mate bepalen wat het kind eet en drinkt richten we ons ook tot hen.

Een praatplaat is een geschikt educatief instrument om een gesprek aan te gaan en informatie op visuele manier over te dragen aan jonge kinderen. Zij kunnen er dingen op aan wijzen waar ze nog geen woorden voor hebben en zo hun woordenschat uitbreiden. Daarnaast is een praatplaat een goed middel voor gezondheidsvoorlichting aan ouders die de Nederlandse taal nog niet goed machtig zijn.

Voor wie?

Deze praatplaat is in eerste instantie bedoeld voor alle professionals en vrijwilligers die in hun werk te maken hebben met kinderen of werken op plekken waar veel kinderen (tot 12 jaar) komen (variërend van school tot buurthuis). Hiervoor kan de instructie '**waterplaat bespreken met kinderen**' worden gebruikt.

Daarnaast kan de praatplaat worden gebruikt als voorlichtingsinstrument voor bijvoorbeeld ouders in de ouderkamer van de basisschool of ouders die taalles volgen. Hiervoor kan deze instructie '**waterplaat bespreken met ouders**' worden gebruikt.

Aan het einde van de voorlichting kun je ouders een kleine versie (A3) van de praatplaat mee geven waarop op de achterkant vragen staan. Zodat zij de praatplaat thuis met hun kind kunnen bespreken.

De praatplaat over water kan ook gebruikt worden als poster. In dat geval hangt hij op een zichtbare plek waar veel ouders met kinderen komen (bijvoorbeeld de wachtruimte bij de huisarts of het CJG) en nodigt het ouders uit om met hun kind in gesprek te gaan over water.

Wat is het doel?

Doelgedrag: Ouders bespreken de waterplaat thuis met hun kind

1. Ouders beschikken over de plaat en zijn door een professional geïnstrueerd over het gebruik ervan. Ze zijn gemotiveerd en beschikken over de kennis en vaardigheden om de waterplaat te gebruiken en hebben nagedacht over wanneer zij dit gaan doen. Nevensdoel hierbij is dat de kennis en positieve houding van ouders ten aanzien van kraanwater toeneemt¹ en dat ouders hun kinderen minimaal twee keer per dag water aanbieden.

Doelgedrag: kind drinkt minimaal twee keer per dag water

2. Kinderen weten waar kraanwater vandaan komt en wat de meest belangrijke eigenschappen zijn van water; ze hebben een positieve overtuiging en gevoelens ten aanzien van water en zij hebben de kennis en vaardigheden om zelf water te pakken of kunnen erom vragen.

Wat is het?

De praatplaat (A1 formaat voor groepsvoorlichting, A3 formaat voor thuis) bevat illustraties van water in afwisselende context. De plaat bestaat uit een buitenring met de waterkringloop: van regenwater tot kraanwater. De binnenkant bevat afbeeldingen van 8 situaties die zich in de loop van een normale schooldag kunnen voordoen. In elk van deze situaties komt het drinken van water terug. In het midden staat de kernboodschap voor ouders: water uit de kraan is schoon en fris en twee keer per dag water drinken is de norm. (zie ook bijlage, pagina 7)

¹ Onder ouders van niet-westerse herkomst leeft vaak de gedachte dat kraanwater niet schoon genoeg is voor consumptie.

Kernboodschappen

1. Kraanwater is schoon en veilig
2. Water is één van de belangrijkste bouwstenen van je lichaam
3. Water drinken is beter voor gebit en gezondheid
4. Water drinken is heel normaal
5. Water drinken is lekker makkelijk
6. Water drinken kun je leuk maken

Instructie

In deze instructie lees je de informatie die belangrijk kan zijn voor ouders en punten om een gesprek op gang te brengen. Lees deze rustig door. Je kunt hiervan je eigen verhaal maken, als je op elk onderwerp maar de kernboodschap overbrengt. De kernboodschap is elke keer aangegeven.

Motiveer ouders om thuis met de vragen aan de slag te gaan. Zo kunnen de kinderen thuis meer vertellen over wat zij vinden van (drink)water.

Indien nodig, oefen je de woorden uit de ouderinstructie, bijvoorbeeld: waterkringloop, waterkaraf, theepot, fris, waterzuivering, watertap, bidon. Je kunt ook de ouders vragen om het met de kinderen thuis door te nemen.

Krijg je vragen van ouders die je zo 1,2,3 niet kunt beantwoorden? Zeg dat je erop terugkomt en stuur ze naar: info@rotterdamlekkerfit.nl. Je krijgt dan binnen vijf werkdagen antwoord.

Introductie

Dit is een waterplaat. Deze plaat is gemaakt om samen met kinderen te bekijken en een gesprek te voeren over water. Op deze praatplaat kun je zien hoe we aan schoon drinkwater komen en hoe je ervoor kunt zorgen dat je kind meer water drinkt. Want water is beter dan zoete drankjes. Kijken jullie mee?

1. Schoon en veilig

Nederlands kraanwater behoort tot de beste van de wereld en is het best bewaakte voedingsmiddel van Nederland. De eisen voor kraanwater zijn zelfs vastgelegd in een wet! Voordat het water als schoon drinkwater uit de kraan komt, legt het een heel traject af. Het wordt gewonnen uit de grond en uit rivieren en daarna schoongemaakt door het waterzuiveringsbedrijf. Zij gebruiken een ingewikkeld systeem met filters en uv-licht om het water schoon te maken. Pas als het goed en veilig is om te drinken gaat het de waterleiding in. Of het water zoals het de kraan uitkomt écht schoon is wordt vaak en heel streng gecontroleerd door een onafhankelijke inspectie van de overheid.

Alleen als er vragen komen over medicijnen in drinkwater: dan kun je zeggen dat om bijvoorbeeld één dosis van de anticonceptiepill binnen te krijgen, je bijna een zwembad per moet leegdrinken.

- Wat drinken jullie thuis?
- Drinken jullie water uit de kraan of water uit de fles, en waarom?
- Wat zijn de verschillen tussen water uit de kraan en water uit de fles? (leg uit dat de eisen voor kraanwater strenger zijn dan voor water uit de fles, dat beide schoon en veilig zijn, maar dat er verschillen kunnen zijn in smaak omdat er in water in de fles soms minerale zouten zitten, fleswater ziet er misschien aantrekkelijker uit maar is ook duurder etc.)

Kernboodschap: kraanwater in Nederland is schoon en veilig

NB: sommige ouders durven geen water uit de kraan kan drinken vanwege loden leidingen in hun huis. Loden leidingen komen nog voor in oude huizen van voor 1960. (veel is ook vervangen). Voor kinderen jonger dan 1 jaar is het niet verstandig om er flessenvoeding mee aan te maken. Zij drinken namelijk heel veel in verhouding tot hun kleine lichaam. Dit wordt

ook geadviseerd op het CJG. Voor kinderen ouder dan 1 en volwassen kan het geen kwaad. Je kunt ook voor de zekerheid de kraan even lopen als je het langer dan een uur heeft 'stil gestaan'.

2. Water is één van de belangrijkste bouwstenen van je lichaam

Het meeste water op aarde (97%) zit in de zee en is zout. Maar drie procent van het water is zoet, waarvan driekwart ook nog eens in de vorm van ijs op de noord- en zuidpool en in de bergen. Minder dan één procent van al het water op de aarde is dus maar beschikbaar voor mensen. Zonder water is er geen leven mogelijk. Zonder water kunnen we maar een paar dagen overleven. Dat komt omdat ons lichaam voor het grootste deel uit water bestaat (60% bij volwassenen, 75% bij je kind)! Water zit in onze cellen en tussen onze cellen. Het zit tussen onze spieren zodat deze zich kunnen bewegen; het zit in ons bloed zodat het kan stromen en belangrijke stoffen in ons lichaam op de juiste plek terechtkomen. Ook zorgt het water in ons lijf ervoor dat onze lichaamstemperatuur constant blijft.

Een kind heeft 1 - 1,5 liter vocht nodig per dag. Dat is één grote fles, 2 à 3 kleine flesjes of 6-8 bekertjes. Een derde hiervan zit in het eten. De rest moet uit drinken komen.

! In groente en fruit zit veel water.

- Welke activiteiten zie je op de plaat waarbij de kinderen water verliezen?(*we verliezen ook water bij het uitademen, dus eigenlijk verliezen alle afgebeelde figuren water*)
- Wat vind jij goed aan (drink)water?
- Hoeveel drinkt jouw kind op een dag? Hoeveel daarvan is water?

Kernboodschap: het lichaam van je kind bestaat voor 75% uit water, voldoende drinken is dus heel belangrijk. Geef je kind minimaal 2 keer per dag water.

3. Water drinken is beter voor gebit en gezondheid

Water is een gezonde manier om je lichaam van vocht te voorzien. Beter dan frisdrank, limonade of sap. Deze drankjes bevatten meestal suiker. Bacteriën vinden suiker lekker en gaan zich vermeerderen na het drinken van zoete drankjes. Dit is de oorzaak van gaatjes. Daarnaast breekt het zuur in zoete drankjes tandglazuur af, waardoor makkelijker gaatjes kunnen ontstaan.

Als je veel zoete drankjes drinkt loop je bovendien meer kans om dik te worden. De suikers die erin zitten leveren calorieën: energie. Als je meer energie binnenkrijgt dan je verbruikt, met bijvoorbeeld bewegen, dan word je zwaarder. Als je te zwaar bent, is dat ongezond. Je hebt dan bijvoorbeeld meer kans om diabetes te krijgen (suikerziekte).

Water bevat geen suiker, geen calorieën en geen zuren. Water bevat zelfs een stofje (fluor) dat je tandglazuur sterker maakt. Daarom is het de beste dorstlesser!

- Zijn er bij jou thuis afspraken over wanneer en hoeveel zoete drankjes er gedronken mogen worden?

Kernboodschap: water is beter voor een goed gebit en een gezond lichaam dan zoete drankjes.

4. Water drinken is heel normaal

Steeds meer ouders geven hun kind water of thee zonder suiker in plaats van een pakje limonade of een glaasje fris. Ook op steeds meer scholen, kinderdagverblijven en peuterspeelzalen is het normaal dat er alleen water wordt gedronken. Toch zijn nog veel kinderen gewend aan het drinken van sapjes en limonade. Het wennen aan water kan soms wel even duren. Het helpt als jij het goede voorbeeld geeft. Als jij regelmatig water drinkt, zal je kind dat ook sneller doen. Ook helpt het om duidelijke afspraken te maken met je kind over momenten waarop er limonade of sapjes gedronken worden en je aan die afspraken te houden. (bijv. alleen 's middags na school of op een bijzonder moment). Water drinken kan de hele dag, het hoeft er geen warm weer voor te zijn. (fris en melk wordt ook koud gedronken op koele dagen).

- Op welk momenten op de dag zie je dat ouders hun kind water geven?
- Welke afspraken zou jij met je kind kunnen maken over het drinken van zoete drankjes?
- Wat geef jij je kind mee naar school? En waarom?
- Drink jij zelf water? Wat vind je ervan?

Kernboodschap: geef je kind water als het dorst heeft, bewaar zoete drankjes voor bijzondere gelegenheden. Wen je kind aan water door het op vaste momenten water aan te bieden en het water mee te geven naar school. Drink zelf ook water.

5. Water drinken is lekker makkelijk

Water uit de kraan is bijna gratis, het is lekker fris en het is nooit op!

- Als je kijkt naar de plaat; op welke manieren maken ouders en leerkrachten het water drinken makkelijk voor de kinderen? (*Op Lekker Fit! scholen mogen kinderen water drinken tijdens de (gym)les, zelf fles vullen, leuke bidon of fles meegeven etc.*)
- Laat ouders voordelen van water drinken benoemen
- Laat ouders raden hoe duur het is om een jaar lang water te drinken, 1,5 liter per dag

Als je een jaar lang alleen maar kraanwater drinkt, dan *kost dat 1 euro!* En dan te bedenken dat kraanwater net zo schoon en betrouwbaar is als flessen water!

- Laat ouders eens uitrekenen hoe duur het is om een jaar lang alleen maar flessenwater te drinken, of frisdrank. (*flessenwater is 150-500 keer zo duur*).

Nog een voordeel waar misschien niet alle ouders bij stilstaan, is dat het drinken van kraanwater milieuvriendelijk is. Wel zo'n 30 tot 1300 keer beter dan water of andere drankjes die in flessen zitten. Het schoonmaken, de transport, productie en afvalverwerking van wegwerpflessen is een belasting voor het milieu. Als je dan toch flessen koopt, koop dan statiegeld flessen.

Kernboodschap: water uit de kraan is makkelijk. Het is bijna gratis, nooit op en er is altijd een kraan in de buurt!

6. Water drinken kun je leuk en lekker maken

Je kind zal makkelijker wennen aan water als je het leuk maakt voor ze. Kinderen zijn nieuwsgierig, dus als je water anders dan anders presenteert zal het ze eerder verleiden om ervan te drinken. Dat kan al heel simpel.

- Als je kijkt naar de plaat; op welke manieren maken ouders het drinken van water aantrekkelijk voor de kinderen?
- Heb je al wel eens zelf geprobeerd om water op een leuke manier aan te bieden? Hoe heb je dat gedaan?

! Leuk maken kan door water aan te versieren met rietjes, ijsblokjes, parapluutjes, stukjes fruit of verse munt, of met parapluutjes. Je kunt ook je kind, als het naar school gaat, water meegeven in een bidon met zijn of haar favoriete tv- of stripheld, of water serveren in mooie glazen.

Kernboodschap: maak water drinken voor je kind leuker door het te versieren of het af te wisselen met thee met een smaakje, maar zonder suiker!

Tot slot:

Deel de A3 waterplaten uit aan de ouders. Vraag of ze ermee aan de slag kunnen en wanneer ze van plan zijn het met hun kind te bespreken.

Bijlage 1: Situaties op de plaat

Binnenring: momenten van water drinken op een (school)dag

centraal midden	-ontbijten en lunch/pauzehap klaar maken voor school, water en groente/fruit mee naar school en bij ontbijt, water en thee (zonder suiker) bij ontbijt -vader, moeder, kind
linksonder	-buiten bij speel- of voetbalveld, onderweg naar school, watertappunt, jongetje vult z'n fles nog even voor school -2 kinderen (meisje en buurjongen)
linksmidden	-in de schoolklas, tijdens ochtendpauze, water en groente/fruitmoment, jongetje vult eigen fles, water met citroenstukje, op de muur 'vul hier je waterfles – poster', gestrand papieren vliegtuigje, water omgevallen op een tafel -leerlingen
linksboven	-in de gymles (op een Lekker Fit! school), water tijdens de les drinken, alle kinderen hebben eigen bidons, deze worden verzameld in krat -kinderen en gymdocent
middenboven	-buiten, op weg naar huis, langs speeltuintje, mannen drinken thee (zonder suiker), pas op voor de banaan! -2 mannen (een vader, een opa)
rechtsboven	-thuis, avondeten, kindje met gekke tijger sloffen!, water met munt/komkommer in de kan -vader, moeder, kinderen
rechtsmidden	-in de badkamer, voor het slapen gaan, tandenpoetsen, slokje water, douche staat aan, dinosaurus onder de douche -meisje
rechtsonder	-in de slaapkamer, voor het naar bed gaan, (school)tas inpakken, hoepel, vissekom, glaasje water, kinders vallen uit de tas -meisje

Buitenring:

Waterkringloop: van regenwater tot kraanwater. De pijlen geven de richting aan van hoe het water de cyclus doorloopt.

regen>bassins met zeven>daarna wordt het schoon, schoner, schoonst water>dan is het klaar om te drinken>via de waterleiding gaat het naar de huizen toe.

Reclame vlag met tekst *Drink water* op het waterzuiveringsinstallatie bedrijf. (In Rotterdam heet het bedrijf *Evides*).

Rechtsonder de botten van een dinosaurus.