

Water karaffen workshop

Handleiding

De waterkaraffenworkshop is een top-
per onder de Lekker Fit! activiteiten.
In de workshop betrek je ouders op
een actieve en leuke manier bij meer
water drinken thuis. Tijdens het ver-
sieren van waterkaraffen vertel je inte-
ressante water weetjes. Deelnemers
kunnen ook vertellen over hun erva-
ring over water drinken thuis en bij-
voorbeeld op school. S'avonds kan
meteen (trots) de versierde karaf met
lekker fris water op tafel!

TIP

In een Waterkaraffen pakket zitten genoeg
spullen om een workshop voor 24 perso-
nen te organiseren. Het enige dat je zelf er
nog moet verzorgen zijn 24 roerstaafjes
(hout of plastic) en wat ingrediënten om wat
smaakjes water te maken.

Vraag het pakket aan via:
lekkerfit@rotterdam.nl of kijk op de website:
www.rotterdam.nl/lekkerfit



Lekker
gezond eten
en drinken
maakt je fit!

Wat

Ouders versieren onder leiding van bijv. ouder-
consulent, medewerker welzijn of een vrijwilliger
een waterkaraf.

Doelgroep:

De workshop is ontwikkeld voor moeders met
Turkse en Marokkaanse achtergrond, maar is
ook heel geschikt als ouder/ kind activiteit.

Deelnemers:

max 24 (1 begeleider per 10-12 deelnemers)

Doel:

Moeders stimuleren hun kinderen minstens twee
keer per dag water te geven.

Effect:

Informatie over water drinken voor kinderen met
praktische tip en trucs.

Een versierde karaf om trots mee naar huis te
nemen

Vergroten ouderbetrokkenheid & makkelijker
maken om ook thuis water te drinken

Onderdelen van activiteit:

Waterboodschap vertellen

Uitleg activiteit

Versieren van de karaf

Duur :

Vorbereiding + opruimen= ci 1 uur

Activiteit = ci 1,5 uur

Vertellen en praten over water 20 minuten

Karaf versieren 1 uur

Foto's maken/ social media: 10 minuten





Workshop geven

1. Zorg dat je zelf van te voren wat hebt gelezen over water drinken. Lees bijvoorbeeld eerst de waterweetjes.
Ook is het handig om op te kijken op de site www.overopdrinkwater.nl
2. Laat bij binnenkomst de deelnemers water tappen/ inschenken van verschillende smaakjes water die je van te voren al hebt klaargezet.
3. Vertel eerst iets over water drinken, bv:
Waarom water gezond is (geen suiker en beste dorstlesser!)
Dat het water uit de kraan in Nederland heel schoon is.
Drink minimaal twee bekertjes water per dag. Liefst een vast moment, bijvoorbeeld 's avonds bij het eten en als kinderen uit school komen). Meer water drinken mag natuurlijk!
Leuke bekertjes met rietjes werkt goed bij jonge kinderen om het water drinken leuk te maken.
5. Vraag naar ervaringen/ tips, bijvoorbeeld:
Hoeveel frisdrank of sap drink jij, wat drinken je kinderen?
Hoeveel suikerklontjes denk jij dat er in sportwater zit?
Hoeveel geld ben jij wekelijks kwijt aan

drankjes?

Drinken jullie kinderen op school water?

Kennen jullie rolmodellen die water drinken?

6. Deel de karaffen pas uit nadat je over water gesproken hebt, anders is iedereen al bezig en luistert er niemand meer.
7. Loop langs en help waar nodig.
8. Maak leuke foto's, deze kunnen zo gemaakt worden dat de deelnemers niet herkenbaar zijn als ze dat niet willen (bv alleen de handen met de karaf in beeld, of foto van achter nemen).
9. Zet wat foto's op social media **#lekkerfit** **#waterkaraffenworkshop** met bijvoorbeeld wat uitspraken van deelnemers erbij. Dit is meteen het 'bewijs' dat je de waterkaraffenworkshop hebt uitgevoerd.
10. Het is de bedoeling dat de deelnemers de waterkaraffen meenemen naar huis en deze op tafel zetten met water (alleen gebruiken voor water!) Laat ze het verhaal over water drinken thuis weer doorvertellen. De karaffen moeten met de hand omgespoeld worden en kunnen niet in de vaatwasser (dan laten de steentjes los).

En vooral: veel plezier! 😊





Voorbereiding

- In dit pakket zitten basis kleuren en groottes strass steentjes. Wil je nog meer groottes of vormen? Zoek naar steentjes met platte achterkant bij bv Action, So Low, Xenos. Je hebt in totaal ongeveer 20 steentjes per karaf nodig. Verdeel de steentjes over plastic bordjes, zodat deelnemers er makkelijk bij kunnen.
- In dit pakket zit voldoende lijm voor 24 karaffen. Verdeel de lijm over wat plastic bordjes, zodat er 1 bordje of tube per 3 deelnemers is.
- Koop takjes munt, citroen en komkommer voor in de karaffen op tafel. Zet er glazen bij en laat de deelnemers proeven! Zet geen zoetigheden zoals koekjes op tafel, maar liever kleine tomaatjes, plakjes komkommer, stukjes mandarijn etc.
- Zet eventueel nog wat voorbeelden van leuke waterdrink bekertjes en rietjes op tafel. Dit kun je gebruiken om uit te leggen dat kinderen het leuk vinden als ze een speciale waterrietje/ waterbeker hebben (die ze dus alleen voor water mogen gebruiken)
- Leg per deelnemers een wit blaadje of een krant neer zodat er geen lijm op de tafel komt

- Zet roerstaafjes in glaasjes op tafel, die kunnen de deelnemers gebruiken om de lijm mee te plakken, zodat ze geen vieze vingers krijgen
- Leg folders over water drinken op tafel. De waterweetjes zijn ook erg leuk om mee naar huis te nemen voor de kinderen.
- Versier evt zelf van tevoren 1 waterkaraf, dan weet je hoe het gaat en het is een leuk voorbeeld op tafel:
Maak een modelletje van de steentjes die voor je op de tafel ligt;
Smeer de lijm op het steentje en doe daarna het steentje op de karaf;
De lijm droogt snel;
De karaf kan thuis niet in de afwasmachine (was hem dus voorzichtig);



Smaakjes water

Veel kinderen vinden 'gewoon' water vaak het lekkerst, of alleen met wat munt en komkommer. Maar het is heel leuk om te experimenteren met smaakjes water.

Internet staat vol met leuke recepten!

(bron inspiratie recepten en foto's: www.fitplein.nl)

Water met fruit en kruiden

- Fruit: watermeloen, aardbeien, frambozen, bramen, bessen, citrusfruit
- Groente: komkommer, venkel, wortel, selderij
- Kruiden: munt, rozemarijn, tijm, basilicum, koriander
- Specerijen: kaneelstokjes, vanillestokjes, kruidnagel, cardamom, gember, steranijs, citroengras
- Eetbare bloemen: lavendel, rozenblaadjes, citrusbloesem, viooltjes

Appel kaneel water

Appel met kaneel is een heerlijke smaakcombinatie: friszuur met vol-pittig.

- Snij enkele schijfjes appel en stamp met een vijzel om de smaak los te maken
- Schenk er water bij en 3 kaneelstokjes



- Laat enkele uren in de koelkast staan zodat de smaak goed kan intrekken
- Serveer met verse appelschijfjes

Citrus steranijs water

- Laat steranijs een nachtje trekken in water.
- Kneus citrusfruit zoals (bloed)sinaasappel of rode grapefruit, voeg steranijs en ijs toe.
- In een mooi glas ook nog eens heel feestelijk !

Komkommer munt dillewater

- Takjes munt en dille
- Wat schijven komkommer en klaar is dit frisse groentewatertje!