



Naar een (gratis) wateraanbod op school

In een evenwichtig drankenaanbod op school staat het aanbod van gratis water centraal. In deze fiche vind je concrete tips om een aanbod van gratis water op school te installeren.

1. Waarom water drinken promoten?

Voldoende drinken zorgt voor een goede vochtbalans in de spieren en de hersenen. Leerlingen die voldoende drinken zijn fitter en kunnen zich beter concentreren in de klas.

De mens bestaat voor een groot deel uit water (50 tot 70%). Dagelijks verlies je 2 tot 3 liter vocht via de huid, ademhaling, urine en ontlasting. Om de waterbalans in het lichaam in evenwicht te houden, moet je de 'verliezen' telkens weer aanvullen. Een gedeelte haal je uit vast voedsel, maar de overige 1,5 liter gaat via dranken.

Vanaf 6 jaar hebben kinderen dagelijks ongeveer 1,5 liter vocht nodig. Bij kleuters ligt de behoefte iets lager, zij hebben genoeg aan één liter. Water blijft de beste keuze. Het is caloriearm en bevat geen toevoegingen zoals kleur- en smaakstoffen. Van de aanbevolen 1.5 liter dranken kan je best minstens 1 liter water drinken. De andere 0.5 liter kan je afwisselen met andere dranken.

Anderhalve liter is niet weinig en daarom drinken leerlingen best tijdens de hele dag.

Concreet betekent dit dat leerlingen bij voorkeur gedurende de hele dag water kunnen drinken, dus niet alleen tijdens de pauzes, maar ook tijdens de lessen.

2. Heeft onze school een aanbod van water?

Via de **Wild van water-test** krijg je een eerste zicht op de sterktes en werkpunten binnen je huidige drink- en (daaraan gekoppeld) plasbeleid. De Wild van water-test vind je op www.wildvanwater.be (klik door naar onderwijs > directie > doe de test). Wild van water werd ontwikkeld voor het basisonderwijs, maar kan ook gebruikt worden voor het secundair onderwijs (met uitzondering van enkele onderdelen voor het plasbeleid).

3. Wateraanbod als onderdeel van een gezond drankenaanbod.

In de aanbevelingen voor een evenwichtig aanbod van dranken op school (zie schoolfiche: "Naar een evenwichtig aanbod van dranken") behoort water tot de voorkeursdranken. Dit wil zeggen dat water best elke dag aangeboden wordt. Dit gaat om gratis drinkbaar leidingwater. Daarnaast kan de school ook een aanbod van zowel plat als bruisend bronwater voorzien.

Leerlingen drinken bij voorkeur de hele dag water, niet alleen tijdens de pauzes, maar ook tijdens de lessen in de klas.

In onderstaande tabel zie je wanneer water drinken zeker moet kunnen en wanneer eventueel een uitzondering kan gemaakt worden.

Moet zeker kunnen	Uitzonderingen
Bij warm weer Tijdens of na de les LO Bij examens die langer dan één uur duren	Computerklas Praktijklokaal Chemielokaal

Opmerking: de toelating om water te drinken tijdens de lessen kan op heel wat weerstand botsten bij het schoolteam en/of de directie. Er wordt vaak gedacht dat leerlingen hiervan misbruik zullen maken, zullen spelen met het water of voortdurend zullen vragen om naar het toilet te gaan. Belangrijk is dus om van bij het begin iedereen zoveel mogelijk te betrekken en om eventueel een testfase in te voeren. Daarna kan je bekijken of dit initiatief verankerd kan worden op school. Spreek wel op voorhand af hoe lang deze testfase zal duren en hoe er zal geëvalueerd worden (bv. het is ge-



durende tien weken toegestaan om water te drinken tijdens de lessen. Na die tien weken wordt er een korte vragenlijst afgenomen bij de leraren en de leerlingen).

4. Hoe kan de school (gratis) water ter beschikking stellen van de leerlingen?

Wie denkt aan water op school denkt spontaan aan een waterfonteintje, maar er zijn meer mogelijkheden: het plaatsen van een tappunt dat aangesloten wordt op het drinkbaar leidingwater, het plaatsen van een waterreservoir, het plaatsen van kannen water op tafel tijdens de lunchpauze.

Om af te wegen wat voor jouw school de beste keuze is, kan je gebruik maken van onderstaande tabel:

DRINKWATER-FONTEINTJE	VOORDELEN	NADELEN	AANDACHTSPUNTEN
<p>Een fonteintje op zich is onvoldoende om leerlingen te laten drinken. Vaak dient het meer als mondverfrisser dan als dorstlesser. Je kan er slechts enkele slokken van drinken. Daarom is het beter om via een beker of drinkbus te drinken. Als aanvulling bij een ruimer aanbod kan dit zeker.</p>	<p>Onbepaalde voorraad.</p> <p>Spaarzaam: het water blijft niet lopen en de waterstraal is beperkt.</p> <p>Hygiënisch.</p> <p>Geen afval of transport.</p> <p>Leerlingen vinden een drinkwaterfonteintje gewoonlijk leuk.</p>	<p>Kosten voor de aanpassing van het leidingnet.</p> <p>Kan niet overal geplaatst worden.</p> <p>Beperkte toegang (enkel tijdens speeltijd).</p> <p>Voor fonteintjes met een koelsysteem moet er ook elektriciteit zijn.</p> <p>Verlies aan hygiëne door verkeerd gebruik (mond over kraantje).</p> <p>De leidingen van waterfonteintjes die buiten staan, kunnen bevroren in de winter.</p>	<p>Controleer de bron en buizen van het water op school.</p> <p>Kies voor een fonteintje met een afschermkap, zodat de mond de kraan niet kan raken.</p> <p>Koeling is niet noodzakelijk en zuiniger in energiegebruik.</p> <p>Fonteintjes in de buurt van de toiletten ervaren jongeren als vies. Soms zorgen die toiletten trouwens ook voor geurhinder en een slechtere hygiëne aan de fonteintjes.</p> <p>Stem de hoogte af op de verschillende leeftijden.</p> <p>Aan fonteintjes met een zwanenhals kunnen de jongeren ook bekervullen. De kranen van deze fonteintjes zijn niet afgeschermd voor de mond.</p> <p>Enkele fonteintjes op school volstaan als aanvulling op andere watervoorzieningen.</p>
WATERTAP MET BRONWATER	VOORDELEN	NADELEN	AANDACHTSPUNTEN
<p>De watertap met bronwater is een prima idee als het water van de school niet drinkbaar is (waterput/oude leiding).</p>	<p>Hygiënisch.</p> <p>Spaarzaam: het water blijft niet lopen.</p>	<p>Milieu: wegwerpbeker, transport van de bidons.</p> <p>De duwknoppen of kraantjes moeten dagelijks gereinigd worden.</p> <p>Prijs: blijvende kosten voor nieuwe waterbidons en bekervullen.</p> <p>Een gebrekkige hygiëne bij de vervangingen van de bidons kan zorgen voor besmet water.</p> <p>Kraantjes kunnen afbreken en zijn duur om te herstellen.</p>	<p>Wegwerpbekers kunnen vervangen worden door herbruikbare drinkbekers.</p> <p>Kies voor een watertapsysteem die de hoogte van flesjes van een halve liter toelaat.</p> <p>Een systeem zonder koeling is energiezuiniger, maar kan problemen geven bij warm weer.</p> <p>Systemen met een duwknop zijn duurzamer.</p>



WATERTAP MET LEIDINGWATER	VOORDELEN	NADELEN	AANDACHTSPUNTEN
	<p>Onbeperkte voorraad.</p> <p>Goedkoper dan watertap met bronwater.</p> <p>Hygiënisch.</p> <p>Spaarzaam: het water blijft niet lopen.</p>	<p>Milieu: wegwerpbeker.</p> <p>De duwknoppen of kraantjes moeten dagelijks gereinigd worden.</p> <p>Kraantjes kunnen afbreken en zijn duur om te herstellen.</p>	<p>Laat het leidingwater controleren op kwaliteit.</p> <p>Wegwerpbekers kunnen vervangen worden door herbruikbare drinkbekers.</p> <p>Kies voor een watertapsysteem die de hoogte van flesjes van een halve liter toelaat.</p> <p>Een systeem zonder koeling is energiezuiniger, maar kan problemen geven bij warm weer.</p> <p>Systemen met een duwknop zijn duurzamer.</p>
WATERKAN	VOORDELEN	NADELEN	AANDACHTSPUNTEN
	<p>Kan je vullen met kraantjeswater (goedkoper, zo goed als overal aanwezig,...)</p> <p>Overal te plaatsen.</p> <p>Hygiënisch.</p> <p>Milieuvriendelijk.</p>	<p>Glazen/bekers nodig.</p> <p>Moet afgewassen worden.</p> <p>Kan geen uren vooraf worden gevuld, tenzij je ze op een koele plaats kan bewaren.</p> <p>Grote of volle kannen geven aanleiding tot waterverspilling en bemoeilijken het uitgieten.</p>	<p>De keuze van het materiaal van de waterkan is belangrijk: plastic kan het water een onaangename smaak geven. Inox kan in de afwasmachine en is niet breekbaar.</p> <p>Voeg ijsblokjes toe bij warm weer.</p> <p>Gebruik ook waterkaraffen tijdens vergaderingen en in de leraarskamer.</p> <p>Ververs het water geregeld.</p> <p>Vraag na bij mutualiteiten, gezondheidsorganisaties en watermaatschappijen of de school kan beschikken over gratis drinkbekers.</p>
DRINKBEKER	VOORDELEN	NADELEN	AANDACHTSPUNTEN
	<p>Milieuvriendelijk.</p> <p>Overal toepasbaar.</p> <p>Aangenamer drinken dan uit een wegwerpbeker.</p> <p>Water bij de hand.</p>	<p>Reiniging: na elke drinkbeurt of (als de beker bij één persoon hoort) dagelijks.</p> <p>Risico op omstoten.</p>	<p>Kies voor een model dat niet glad wordt (ruwe kunststof).</p> <p>Kies voor een model met een gemakkelijke greep (zoals een versmalling in het midden).</p> <p>Kies voor een kunststof die niet gemakkelijk breekt.</p> <p>Er bestaan modellen met een deksel.</p> <p>Vraag na bij mutualiteiten, gezondheidsorganisaties en watermaatschappijen of school kan beschikken over gratis drinkbekers.</p>



DRINKBUS	VOORDELEN	NADELEN	AANDACHTSPUNTEN
	<p>Afsluitbaar.</p> <p>Milieuvriendelijk.</p> <p>Overall toepasbaar.</p> <p>Water bij de hand.</p>	<p>Dagelijks reinigen.</p> <p>Voor de reiniging van een aantal modellen is een flessenborstel noodzakelijk.</p>	<p>Kies voor een gemakkelijk te reinigen model dat eventueel ook in de afwasmachine kan.</p> <p>Tandartsen raden aan om het gebruik van een sportdop te beperken en af te wisselen met andere drinkmogelijkheden.</p> <p>Vraag na bij mutualiteiten, gezondheidsorganisaties en watermaatschappijen of de school kan beschikken over gratis drinkbeker.</p>

DRINKFLESJE	VOORDELEN	NADELEN	AANDACHTSPUNTEN
	<p>Afsluitbaar.</p> <p>Overall toepasbaar.</p> <p>Water bij de hand.</p> <p>Kan gevuld worden met (leiding)water.</p> <p>Geen onderhoud.</p>	<p>Minder milieuvriendelijk dan bv. herbruikbare bekertjes. Een drinkflesje is maximaal 10 keer te hergebruiken.</p> <p>Prijs.</p> <p>Medewerking van de ouders noodzakelijk voor de aankoop.</p>	<p>Leidingwater is goedkoper en dus toegankelijk voor alle leerlingen.</p> <p>Heb er aandacht voor dat alle leerlingen een flesje meehebben. Maak hierover afspraken met de ouders.</p>

Opmerking:

Duur hoeft dit niet te zijn: het leidingwater in België is van uitstekende kwaliteit en wordt streng gecontroleerd. Alle informatie vindt de school bij de watermaatschappij.

Weet de school niet tot welke maatschappij ze behoort, dan kan ze dit terugvinden via <http://www.vmm.be/waterloket>.

Twijfelt de school over de kwaliteit van het leidingwater, bv. vermoeden van loden leidingen? Dan laat de school best een kwaliteitscontrole uitvoeren. Meer informatie vind je via <https://www.zorg-en-gezondheid.be/drinkwateropschool>.

5. Zet het aanbod in de kijker!

Wanneer je alles in het werk gesteld hebt om te zorgen voor een gratis wateraanbod op school, is het van belang dat je dit aanbod ook in de kijker zet.

- » Informeer de leerlingen, de ouders en het schoolteam over het gratis aanbod van water.
- » Las regelmatig momenten in om water te drinken tijdens de lesdag.
- » Heb aandacht voor de voorbeeldfunctie van het personeel (bv. als leraar water drinken tijdens de lesdag). Zorg dus dat de leerkrachten het voorbeeld kunnen geven. De school kan de voorbeeldfunctie ondersteunen door stimuli voor het personeel te voorzien (bv. een watertap in de leraarskamer).

6. Geef het een plaats in het voedingsbeleid van de school.

Denk er ook aan om het wateraanbod en de gemaakte keuzes van de school aan bod te laten komen:

in educatie (in de klas)

Materialen kan je vinden op de website www.gezondeschool.be, klik door naar "acties & materialen". Hieronder vind je alvast enkele voorbeelden van materialen om in de klas te gebruiken.

- » Om leerlingen vanaf 8 jaar bewust te maken van hun drinkgewoontes kan je gebruik maken van de volgende gezondheidstest: de vochttest.
www.gezondheidstest.be



- » Wild van water is een educatief pakket met als doel dat leerlingen meer water drinken en voldoende en op een natuurlijke wijze plassen. Het pakket bevat materiaal voor directies, schoolpersoneel en ouderverenigingen (schoolniveau), leraren en leerlingen (klasniveau) en ouders (thuisniveau). Je kan het pakket aankopen of informeren bij je CLB of het Logo of ze het pakket uitlenen.

www.wildvanwater.be

- » Gezonde voeding algemeen: de actieve voedingsdriehoek

www.mijndriehoek.be

- » PowerPointpresentatie met bespreking van de verschillende groepen.
- » Praktische voedings- en bewegingsgids: gids met achtergrondinformatie bij de actieve voedingsdriehoek.
- » Mijn actieve voedingsdriehoek: leerlingen kunnen de test invullen en zien hoe hun persoonlijke driehoek er uit ziet!

in afspraken met de leerlingen, de ouders en het schoolpersoneel

- » Maak met ouders en leerlingen goede afspraken over bv.:
 - » Wanneer water drinken toegelaten is (tussen en/of tijdens de lessen).
 - » Het gebruik van bekers, drinkbussen of petflesjes. In de basisschool kan je bv. een vaste plaats in de klas voorzien, met een beurtrol werken voor de afwas van de bekers of afspreken om op een vaste weekdag de drinkbussen mee naar huis nemen, ...
 - » ...
- » Maak afspraken met het schoolteam over bv. het inlassen van drinkmomenten, de voorbeeldfunctie, ...

Voor meer informatie kan je terecht op de website (www.gezondeschool.be/kieskeurig).