

# 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?

---

### Een goede vochtbalans in de spieren en hersenen.

Leerlingen die voldoende drinken zijn fitter en kunnen zich beter concentreren in de klas.

### De mens bestaat voor 50 tot 70% uit water. 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 rest gaat via dranken.



### Hoe weet jij of je wel voldoende drinkt?

Neem eens een kijkje in het toilet: welke kleur heeft je urine: kleurloos of lichtgeel? Dan drink je voldoende. Donkergeel? Las meer drinkpauzes in.

## AANBEVELINGEN (GEEN VERPLICHTINGEN)



**KLEUTERS**  
1 liter/dag



**VANAF 6 JAAR**  
1,5 liter/dag

### dorstgevoel

waarchuwt als het tijd is om te drinken.

Kinderen en ouderen:  
verminderd dorstgevoel.

TIP: moedig hen aan om te drinken  
+ laat kinderen ook spontaan drinken.

### 1 - 1,5 l is niet weinig

Dus leerlingen tijdens de dag laten drinken.  
Zowel tijdens de pauzes als lessen.

## EXTRA WATER DRINKEN



- bij warm weer
- na sport of een zware fysieke inspanning
- bij ziekte:  
koorts, diarree en braken veroorzaken een groter vochtverlies
- bij het eten van heel vezelrijke voeding  
in combinatie met weinig drinken  
(kan constipatie veroorzaken)

## DRANKKEUZE

### BESTE KEUZE



**water**

caloriearm, bevat geen toevoegingen  
(zoals kleur- en smaakstoffen)

### ALS AFWISSELING



**gearomatiseerde waters, thee, koffie**  
voeg geen suiker of andere zoetstoffen toe

### LATEN STAAN



**sportdranken, frisdranken, ook geen light\***  
\*slecht voor de tanden + bevat veel zoetstof

## 2. WATERAANBOD ALS ONDERDEEL VAN EEN GEZOND DRANKENAANBOD

---

In de aanbevelingen voor een evenwichtig aanbod van dranken op school (zie [aanbevelingen aanbod dranken](#)) behoort water tot de categorie basisaanbod. Dit wil zeggen dat water het 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 kunnen bij voorkeur op elk moment water drinken, niet alleen tijdens de pauzes, maar ook tijdens de lessen in de klas.

### Wanneer moet water drinken kunnen?

ZEKER	BIJ VOORKEUR OOK	UITZONDERING
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tijdens de pauzes</li><li>• Bij warm weer</li><li>• Tijdens en na de les LO</li><li>• Bij examens die langer dan één uur duren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tijdens de lessen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Computerklas</li><li>• Praktijklokaal</li><li>• Chemielokaal</li></ul>



### Opmerking:

De toelating om water te drinken tijdens de lessen kan op heel wat weerstand botsten bij het schoolteam 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 geëvalueerd zal worden.

(Bv. het is gedurende 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.)

### 3. HOE KAN DE SCHOOL (GRATIS) WATER TER BESCHIKING 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Onbeperkte voorraad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kosten voor de aanpassing van het leidingnet.</li> <li>- De leidingen van waterfonteintjes die buiten staan, kunnen bevroren in de winter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>! Controleer de bron en buizen van het water op school.</li> <li>! Enkele fonteintjes op school volstaan als aanvulling op andere watervoorzieningen.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Milieuvriendelijk Het water blijft niet lopen en de waterstraal is beperkt. Geen afval of transport.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Voor fonteintjes met een koelsysteem moet er ook elektriciteit zijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>! Koeling is niet noodzakelijk, en dat is zuiniger in energiegebruik.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Hygiënisch.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verlies aan hygiëne door verkeerd gebruik (mond over kraantje).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>! Kies voor een fonteintje met een afschermkap, zodat de mond de kraan niet kan raken.</li> <li>! 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.</li> <li>! Aan fonteintjes met een zwanenhals kunnen de jongeren ook bekers vullen. De kranen van deze fonteintjes zijn niet afgeschermd voor de mond.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Leerlingen vinden een drinkwaterfonteintje gewoonlijk leuk.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan niet overal geplaatst worden.</li> <li>- Beperkte toegang (enkel tijdens pauze).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>! Stem de hoogte af op de verschillende leeftijden.</li> </ul>

## WATERTAP MET BRONWATER

De watertap met bronwater is een prima idee als het water van de school niet drinkbaar is (waterput/oude leiding).

<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Hygiënisch.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De duwknoppen of kraantjes moeten dagelijks gereinigd worden.</li> <li>- Een gebrekkige hygiëne bij de vervangingen van de bidons kan zorgen voor besmet water.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>! Kies voor een watertapsysteem dat de hoogte van flesjes van een halve liter toelaat.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Spaarzaam Het water blijft niet lopen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wegwerpbeker</li> <li>- transport van de bidons</li> <li>- prijs Blijvende kosten voor nieuwe waterbidons en bekens. Kraantjes kunnen afbreken en zijn duur om te herstellen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>! Wegwerpbekers kunnen vervangen worden door herbruikbare drinkbekers.</li> <li>! Systemen met een drukknop zijn duurzamer.</li> <li>! Een systeem zonder koeling is energiezuiniger, maar kan problemen geven bij warm weer.</li> </ul>

## WATERTAP MET LEIDINGWATER

<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Hygiënisch.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De drukknoppen of kraantjes moeten dagelijks gereinigd worden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>! Laat het leidingwater controleren op kwaliteit.</li> <li>! Kies voor een watertapsysteem dat de hoogte van flesjes van een halve liter toelaat.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Spaarzaam. Het water blijft niet lopen.</li> <li>+ Onbepaalde voorraad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wegwerpbeker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>! Wegwerpbekers kunnen vervangen worden door herbruikbare drinkbekers.</li> <li>! Een systeem zonder koeling is energiezuiniger, maar kan problemen geven bij warm weer.</li> <li>! Systemen met een drukknop zijn duurzamer.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Goedkoper dan watertap met bronwater.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraantjes kunnen afbreken en zijn duur om te herstellen.</li> </ul>	

<b>WATERKAN</b>	+ Hygiënisch.	- Kan geen uren vooraf worden gevuld, tenzij je ze op een koele plaats kan bewaren.	! Ververs het water geregeld.  ! 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.
	+ Milieuvriendelijk	- Grote of volle kannen geven aanleiding tot waterverspilling en bemoeilijken het uitgieten.	! Koeling is niet noodzakelijk en zuiniger in energiegebruik.
	+ Kan je vullen met kraantjeswater (goedkoper, zo goed als overal aanwezig,...)	- Glazen/bekers nodig.  - Moet afgewassen worden.  - Kan geen uren op voorhand worden gevuld, tenzij je ze op een koele plaats kan bewaren.	! Vraag na bij mutualiteiten, gezondheidsorganisaties en watermaatschappijen of de school kan beschikken over gratis drinkbekers.  ! Voeg ijsblokjes toe bij warm weer.
	+ Overal te plaatsen.	- Kan niet overal geplaatst worden. - Beperkte toegang (enkel tijdens pauze).	! Gebruik ook waterkaraffen tijdens vergaderingen en in de leraarskamer.
<b>DRINKBEKER</b>	+ Milieuvriendelijk  + Aangenamer drinken dan uit een wegwerpbeke.	- Reiniging: na elke drinkbeurt of (als de beker bij één persoon hoort) dagelijks.	! Kies voor een model dat niet glad wordt (ruwe kunststof).  ! Kies voor een model met een gemakkelijke greep (zoals een versmalling in het midden).
	+ Overal toepasbaar. Water bij de hand.	- Risico op omstoten.	! Kies voor een kunststof die niet gemakkelijk breekt.  ! Er bestaan modellen met een deksel.  ! Vraag na bij mutualiteiten, gezondheidsorganisaties en watermaatschappijen of school kan beschikken over gratis drinkbekers.

DRINKBUS		
	- Dagelijks reinigen. Voor de reiniging van een aantal modellen is een flessenborstel noodzakelijk.	! Kies voor een gemakkelijk te reinigen model dat eventueel ook in de afwasma- chine kan.
+ Milieuvriendelijk	- Grote of volle kannen geven aanleiding tot waterverspilling en bemoeilijken het uitgieten.	! Koeling is niet noodzakelijk en zuiniger in energiegebruik.
+ Overal toepasbaar. Water bij de hand.	- Glazen/bekers nodig.  - Moet afgewassen worden.  - Kan geen uren op voorhand worden gevuld, tenzij je ze op een koele plaats kan bewaren.	! Tandartsen raden aan om het gebruik van een sportdop te beperken en af te wisselen met andere drinkmogelijkheden.  ! Vraag na bij mutualiteiten, gezondheids-organisaties en watermaatschappijen of de school kan beschikken over gratis drinkbekers.
+ Afsluitbaar.	- Kan niet overal geplaatst worden. - Beperkte toegang (enkel tijdens pauze).	

DRINKFLESJE		
+ Geen onderhoud.		
+ Milieuvriendelijk Kan gevuld worden met (leiding)water.	- Minder milieuvriendelijk dan bv. herbruikbare bekers. Een drinkflesje is maximaal 10 keer te hergebruiken.	! Koeling is niet noodzakelijk en zuiniger in energiegebruik.
+ Overal toepasbaar. Water bij de hand.	- Prijs.	! Leidingwater is goedkoper en dus toegankelijk voor alle leerlingen.
+ Afsluitbaar.	- Medewerking van de ouders noodzakelijk voor de aankoop.	! Heb er aandacht voor dat alle leerlingen een flesje meehebben. Maak hierover afspraken met de ouders.

Bron: Logo Gezond+, Wild van Water

## 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 deze [link](#).

Twijfelt de school over de kwaliteit van het leidingwater, vermoedt ze bijvoorbeeld dat er loden leidingen? Dan laat de school best een kwaliteitscontrole uitvoeren. Meer informatie vind je [hier](#).





## 4. 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.
- Plaats bij jonge kinderen alle bekers of drinkbussen op een tafel in de klas en drink samen op een door de juf of meester aangegeven moment.
- Jongeren kunnen aangemoedigd worden om een app te gebruiken (bv. Aqualert).
- 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).



## 5. GEEF HET WATERAANBOD 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 van Gezond Leven](#). Hieronder vind je alvast enkele voorbeelden van materialen om in de klas te gebruiken.

- o **Gezondheidstest rond water**

Om leerlingen vanaf 6 jaar bewust te maken van hun drinkgewoontes kan je gebruik maken van de gezondheidstest rond water op [mijn.gezondleven](#). Leerlingen kunnen er ook een persoonlijk actieplan maken om stap voor stap meer water te drinken.

- o **Waterpas**

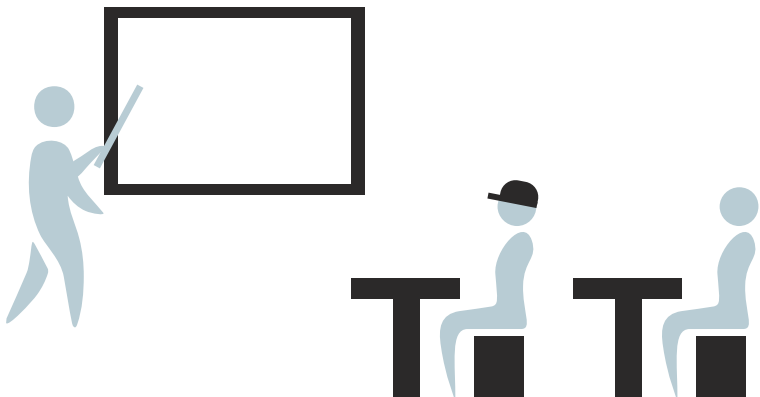
De [waterpas](#) helpt om water drinken aan te moedigen. De leerlingen worden met de waterpas op een speelse manier aangemoedigd om op regelmatige tijdstippen te drinken en daarbij vooral te kiezen voor water. De exacte hoeveelheid die ze drinken is minder van belang. De leerlingen mogen gedurende een week voor elk moment dat er water wordt gedronken (op school, thuis of elders) een bolletje kleuren op hun eigen waterpas. De school kan ouders informeren en vragen om mee te werken aan de hand van een bijhorende brief.

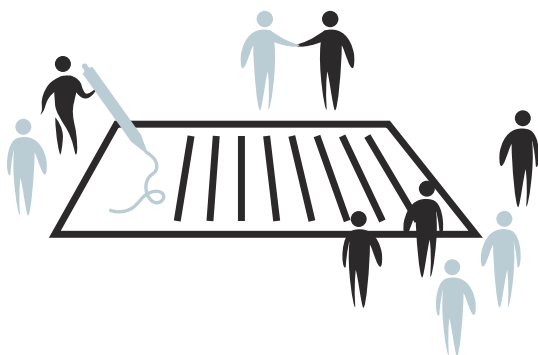
- o **De leerlijn voeding**

De [leerlijn voeding](#) is een praktisch instrument dat schoolteams ondersteunt bij het invullen en afstemmen van hun gezondheidsonderwijs rond het thema voeding. Je kan de leerlijn gebruiken om lesinhouden en lesmateriaal te selecteren en te controleren, om onderling af te stemmen welke lesinhouden rond voeding wanneer (in welk leerjaar) en in welke vakken aan bod kunnen komen. De leerlijn bevat ook leerdoelen rond water drinken.

- o **Gezonde voeding algemeen: de voedingsdriehoek**

Informatie over de voedingsdriehoek vind je [hier](#). Je kan er ook verschillende materialen bestellen of downloaden, zoals affiches, postkaartjes, steekkaarten, infographics, .... Specifieke informatie over gezond drinken volgens de voedingsdriehoek vind je [hier](#).





- **In afspraken met de leerlingen en de ouders**

**Maak met ouders en leerlingen goede afspraken over:**

- o Wanneer water drinken toegelaten is (tussen en/of tijdens de lessen).
- o 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, ...
- o ...

- **In afspraken met het schoolpersoneel**

**Maak met het schoolpersoneel goede afspraken over:**

- o Het gebruik van bekers, drinkbussen of petflesjes.
- o het inlassen van drinkmomenten
- o de voorbeeldfunctie
- o ...

---

Voor meer informatie kan je terecht op de [website van Gezond Leven](#).