



## Waterbeleid op school

### 1. Waarom een waterbeleid op school?

- Water is de beste dorstlesser, het bevat 0 kcal.
- Water is het enige vocht dat het lichaam nodig heeft.
- Water regelt de temperatuur en het vochtgehalte van het lichaam.
- 1,5 liter water drinken per dag voorkomt uitdroging.
- Leerlingen die voldoende water drinken zijn minder moe en meer geconcentreerd.
- Een waterbeleid op school stimuleert leerlingen om meer water te drinken.
- Een waterbeleid op school geeft uitstraling aan de 'gezonde' school.
- Water is goedkoop en op elke school aanwezig via de waterleiding.
- In België is het leidingwater kwaliteitsvol.
- Een waterbeleid maakt deel uit van een 'gezond' voedingsbeleid op school.





## 2. Wat houdt een waterbeleid op onze school in?

- Kinderen hebben hun flesje (plat) water steeds bij.  
Ze worden regelmatig gestimuleerd om hiervan te drinken.  
Elk kind van het lager mag een flesje water in de boekentas hebben of dit mag ook op de lessenaar staan.  
Ze mogen hier tussen de lessen onbeperkt van drinken.
- De leerkracht drinkt regelmatig water om zo het goede voorbeeld te geven.
- Bij warm weer, na het sporten of na het spelen besteedt het schoolteam extra aandacht aan het drinken van voldoende water.
- De school voorziet voldoende, veilige, hygiënische en gemakkelijk bereikbare watervoorzieningspunten.  
Er zijn twee drankfonteyntjes, in de klas is drinkbaar water en ook in de eetzaal. De kinderen kunnen hier hun drankflesjes bijvullen.
- Frisdrank worden niet toegelaten en voor suikerhoudende dranken is er een uitdoofscenario.  
Om te bepalen wat frisdrank is of niet wordt een tabel gebruikt die door de overheid wordt ondersteund.





### 3. Hoeveel water drinken?

- Kleuters van 4 tot 6 jaar hebben nood aan 4 tot 6 glazen (1 glas is 150 ml) water per dag.
- Leerlingen vanaf 6 jaar hebben nood aan 6 tot 8 glazen (1 glas is 150 ml) water per dag.





#### 4. Waterflesweetjes voor papa's en mama's

- Elke leerling heeft zijn persoonlijke waterfles/drinkbus/beker met zijn naam erop.
- Het reinigen van de flesjes/bekers:  
Elke dag reinigen in de vaatwas of wassen in warm water met detergent en ondersteboven drogen, dopjes van sportflessen en drinkbussen dienen gespoeld te worden en in de vaatwas los van het flesje gewassen te worden.
- Indien petflesjes gebruikt worden, dienen ze na een week vervangen te worden.
- Je mag ze maximaal 10 keer hervullen en dit enkel en alleen met water.
- Waterflesjes thuis ook binnen handbereik en stimuleren om te drinken.
- Waterflesjes op de lessenaar zijn een visuele reminder voor leerlingen.

*Deze tips worden op de infoavond doorgesproken met de ouders.*

