

Splash Capelle

Water drinken is **GEZOND, GEMAKKELIJK** en **VOORDELIG!**
Met het project 'Splash Capelle' wordt het drinken van kraanwater op school de gewoonte van de wereld (en zelfs cool!). ELKE DAG & ALTIJD, want water is de beste en meest gezonde dorstlesser. Het hoort bij een gezonde levensstijl!

Elk kind krijgt bij de start van 'Splash Capelle' een waterbidon met de eigen voornaam erop. Ook de leerkrachten krijgen een bidon, zij kunnen het goede voorbeeld geven. Wanneer de les begint, vullen de kinderen hun bidon met kraanwater zodat ze de hele dag water kunnen drinken wanneer zij dat zelf willen.

Voor kinderen van groep 1 t/m 4 start het project met een avontuurlijk poppentheater over drinkwater. Het poppentheater 'Op zoek naar het wonderwater' wordt verzorgd door Ilse Heij van Creatief van Huis Uit.

Kinderen van groep 5 t/m 8 krijgen een gastles over drankjes en sapjes, verzorgd door de jeugdverpleegkundige en gewichtsconsulente (Marit Hoek) van het CJG. Tijdens de gastles leren kinderen hoeveel suiker er in verschillende sapjes en drankjes zit en hoelang je moet bewegen om alle suikers te verbranden.

'Splash Capelle' staat niet alleen voor water drinken, maar er wordt ook aandacht besteed aan gezonde voeding en lekker bewegen.

Jong geleerd is oud gedaan. Met water drinken kun je het best zo jong mogelijk beginnen. Op het consultatiebureau wordt daarom ook extra aandacht besteed aan water drinken in een themahoek.



Splash Capelle

centrum voor jeugd en gezin
capelle aan den ijssel



GEZOND
OPGROEIEN



iGrow App

Met de iGrowApp kun je eenvoudig zien hoe je kind (van 0-18 jaar) zich ontwikkelt, hoe lang je kind naar verwachting zal worden en of het een gezond gewicht heeft. Je krijgt tips over gezonde voeding, bewegen en slapen. Drie aspecten waarvan uit onderzoek is gebleken dat ze belangrijk zijn voor een gezond gewicht. Ook kun je zien waar je in jouw omgeving kunt spelen, wandelen en zwemmen.



Basisschool de Montessori, obs Klim-Op Bongerd en obs Klim-Op Roerdomplan doen mee aan het schoolwaterproject 'Splash Capelle'.

Splash Capelle op de Montessori :

"We vinden het belangrijk dat zowel de leerlingen als de ouders op de hoogte zijn van de hoeveelheid suiker in allerlei drankjes. Op de Montessori vinden we niet alleen een gezonde leefstijl, maar ook een gezonde leeromgeving heel belangrijk. Een gezonde leefstijl, stimulerende omgeving en gezond eten en drinken zorgen er samen voor dat kinderen optimaal kunnen presteren!"

Petra Verheij, Adjunct-directeur Montessorischool Capelle

Splash Capelle op obs Klim-Op:

"Obs Klim-Op is een 'Gezonde School'. Al jaren werken wij aan een gezonde leefstijl van de kinderen en de leerkrachten. Wij doen dit door mee te doen aan allerlei sportieve activiteiten en kinderen bewust te maken van een verantwoord eetpatroon (ontbijt, lunch en diner). Daarnaast promoten wij het eten van groente en fruit als tussendoortje met onze wekelijkse 'gruitdag'.

Vanaf schooljaar 2015-2016 gaan wij een stap verder en gaan we meedoen met 'Splash Capelle'. We nemen als school onze taak om de kinderen een gezonde leefstijl aan te leren heel serieus. Het drinken van voldoende water op een dag is hierbij van groot belang want water is goed voor lichaam en geest!

De overdaad aan limonades maakt dat kinderen teveel suikers binnenkrijgen met alle negatieve gevolgen van dien. De leerkrachten en leerlingen zullen gezamenlijk zich de gewoonte aanleren om regelmatig de frisdrank te vervangen door water. Wij kijken erg uit naar deze volgende stap en hopen dat de ouders van de kinderen ons hierin steunen door ook thuis meer water te gaan drinken. Samen gaan we ervoor!"

Lisette van Leeuwen, Intern zorgcoördinator obs Klim-Op

.....
Het project 'Splash Capelle' is opgezet door het CJG Capelle aan den IJssel en is gesubsidieerd door de Van Cappellen Stichting. Samenwerking met Sportief Capelle, FysioCapelle en Health Risk Control. En uiteraard de scholen, die zijn razend enthousiast!
.....

centrum voor jeugd en gezin

capelle aan den ijssel

TIPS

om water drinken leuker en lekkerder te maken

Je kunt allerlei gezonde ingrediënten toevoegen aan water. Bijvoorbeeld:

- Muntblaadjes (deze plantjes kun je op het balkon of in de tuin laten groeien)
- Citroenmelisse
- Ijsblokjes met stukjes fruit erin (bijvoorbeeld appel, peer of aardbei)
- Schijfjes limoen, citroen of komkommer (dat geeft een lekkere frisse smaak!)
- Frambozen of blauwe bessen
- Natuurlijk kun je ook thee zetten van water (bijvoorbeeld rooibos, venkel of kamille)
- Koop een leuke kan, versier hem en zet hem op tafel tijdens het eten

*niet alle tips zijn geschikt voor kleine kinderen.

Weet je dat je nog heel veel andere dingen met water kunt doen? Bekijk www.proefjes.nl/categorie/water (geschikt voor kinderen vanaf 8 jaar)