

DRINK
WATER

MENUKAART

#waterje
weettoch

#jogg



jongeren op
gezond gewicht

Tilburg

brabantWater

WATERMENUKAART

Water drinken is hartstikke goed en gezond, daarom willen we vanuit Jongeren Op Gezond Gewicht Tilburg in samenwerking met Brabant Water het drinken van water graag stimuleren. Met deze menukaart geven we je een mooi overzicht van alle mogelijkheden om water drinken op een leuke en leerzame manier makkelijker te maken voor iedereen! Want, water, je weet toch?

Watertappunten

Op verschillende plekken in Tilburg staan watertappunten. Bij openbare speelveldjes, op scholen en bij wijkcentra. Op sportintilburg.nl/jogg vind je alle locaties waar je gratis water kan drinken en je bidon kan vullen. Zou jij graag een watertappunt in jouw school, kantine, sportvereniging of bedrijf willen plaatsen? Er zijn verschillende mogelijkheden. Neem hierover contact op met JOGG Tilburg: jogg@tilburg.nl.

Goed om te weten: Ieder tappunt dat geplaatst wordt, draagt bij aan een schoon drinkwater project in een ontwikkelingsland! Meer info: join-the-pipe.org



Drinkwater lessen

Op lesjedorst.nl van Brabant Water kunnen kinderen, ouders en leraren alles te weten komen over kraanwater. Er staat uitgebreid lesmateriaal op en ook waterproefjes en informatie voor een spreekbeurt. Docenten kunnen op deze site een duidelijke handleiding vinden en bidons en klassenkratjes of gastlessen aanvragen.

Drankenkaart

Als kinderen meer water drinken in plaats van zoete drankjes draagt dit enorm bij aan gezond gewicht onder jongeren. De drankenposter van JOGG Tilburg laat overzichtelijk zien hoeveel suikerklontjes in bepaalde drankjes zitten. Daarnaast is er ook een 'rethink your drink'- poster beschikbaar. Vraag beide posters aan via jogg@tilburg.nl.

 5 Suikerklontjes 82 Kcal 20 minuten Tennisen	 5 Suikerklontjes 110 Kcal 24 minuten Hockeyen	
 5 Suikerklontjes 94 Kcal 33 minuten Lopen	 5,5 Suikerklontje 96 Kcal 20 minuten Beachvolleybalen	 6 Suikerklontjes 113 Kcal 30 minuten Hockeyen
 6 Suikerklontjes 120 Kcal 30 minuten Flatsen	 7 Suikerklontjes 132 Kcal 30 minuten Flatsen	 7,5 Suikerklontjes 210 Kcal 46 minuten Beachvolleybalen
 8 Suikerklontjes 139 Kcal 40 minuten Flatsen	 8,5 Suikerklontje 158 Kcal 21 minuten Flatsen	 12 Suikerklontjes 221 Kcal 72 minuten Flatsen

Pimp my waterkaraf

D.m.v. een creatieve workshop van de GGD HvB wordt er voorlichting gegeven over water drinken. Bewustwording, kennis, attitude en opvoeding staan centraal. De workshop past in de JOGG visie om ouders actief te betrekken. Voor meer informatie kun je contact opnemen met de GGDHvB.

Waterheld

Tilburg heeft een waterheld. Deze held strijdt voor water voor iedereen. Wil jij onze levensgrote waterheld als stand-in bord inzetten op jouw school, kinderopvang, bedrijf, vereniging of evenement? Mail dan naar jogg@tilburg.nl.

Waterlied/dans

Om op een feestelijke manier aandacht te besteden aan het drinken van water kun je een speciaal lied met een dansje instuderen. Kijk op youtube: waterdans jongeren op gezond gewicht. Dit lied wordt gezongen door Yes-R en RAAK! Het dansje is gemaakt door Juvat Westendorp.



• Leuke water tip:

Water met een smaakje

Goedkoop en gezond. Pak een karaf met water en voeg bijvoorbeeld komkommer, limoen, grapefruit of mint toe. Of combineer het en maak je eigen creatie. Voorbeelden vind je op lesjedorst.nl onder 'proefjes -> watercocktails'.
lesjedorst.nl/intro/proefjes van Brabant Water.

Wandelen voor water

Leren over het belang van veilig drinkwater én kinderen in ontwikkelingslanden helpen? Doe dan mee aan Wandelen voor Water, de leerzame sponsorloop die elk jaar plaatsvindt rond VN Wereld Water Dag in maart. Mee-doen is leuk en makkelijk! Kijk voor meer informatie op wandelenvoorwater.nl.

Waterweetjes

Wist je dat....

- ons drinkwater uit de grond komt? Het kan honderden jaren oud zijn
- het menselijk lichaam voor ongeveer 65% uit water bestaat?
- een mens ongeveer 1 maand zonder voedsel kan leven, maar maximaal 3 dagen zonder water?
- een mens minstens 1,5 liter water per dag moet drinken om gezond te leven?
- meer dan 2 miljard mensen op aarde geen schoon drinkwater hebben?

Meer waterweetjes vind je op lesjedorst.nl van Brabant Water.

Promotie- en materiaal

JOGG Tilburg heeft verschillende promotiematerialen of ander materiaal dat geleend kan worden:

- aankleding voor evenementen (beachflags, banners, vlaggetjes, waterheld stand-in bord, etc)
- de Tilburgse beweegwagen
- draagbare waterkoelers

Daarnaast kun je via drinkschoolwater.nl of teamkrat.nl de volgende producten aanschaffen:

- binnen- en mobiele watertaps
- teamkratjes
- bidons

Via Brabant Water kun je gebruik maken van het gratis online lesprogramma "Les je dorst". Daarnaast stellen ze bij evenementen gratis bekertjes, flesjes en waterkaraffen (6-12 stuks per organisatie) beschikbaar.

Drinkwater beleid op school

Heb je hulp nodig met de implementatie van een drinkwater beleid op jouw school? JOGG Tilburg kan deze hulp bieden: je kunt een beroep doen op de lokale JOGG regisseur of preventieadviseur van de GGD in het kader van de Gezonde School aanpak.



#waterje
weettoch
#jogg

Meer info?

Voor meer informatie over Jongeren Op Gezond Gewicht?
Ga naar sportintilburg.nl/jogg of mail jogg@tilburg.nl

Overige informatie kun je vinden via:

- GGDhvb: Hanneke Duijkers h.duijkers@ggdhvb.nl
- Brabant Water: lesjedorst.nl
- Drinkschoolwater.nl