

Editepajot woensdag 25 mei 2011

HALLE - “Ik hou van water”



Foto's © Olaf



Foto © Olaf



Foto © Olaf

JOETZ vzw, (jeugddienst van de Socialistische Mutualiteiten) trokken naar verschillende basisscholen in Vlaanderen voor de actiedag 'Ik hou van water'. In Halle hielden ze halt in basisschool Zilverberk.

Het doel van de actie was het promoten voor het drinken van water wanneer men dorst heeft. Alle kinderen van de school kwamen samen, renden zich rot op de waterquiz, dansten op een waterlied of kregen een demonstratie Zumba for kids.

Aan de waterbar ontdekten ze dat water ook lekker kan zijn. Vers fruit - als aardbeien, frambozen, schijfjes sinaasappel of citroen of muntblaadjes - zorgt toegevoegd aan fris water voor een licht vruchtensmaakje. Een leuk rietje maakt het helemaal af. Daarnaast kregen alle kinderen een hippe waterbeker voor in de klas en een waterkalender voor de ouders.

Volwassenen spelen een cruciale rol in de gezondheidseducatie van kinderen. Kinderen volgen 'goede' voorbeelden. Als ouders het goede voorbeeld geven, is dit voor kinderen vaak al de eerste stap naar een gezondere levensstijl. Met de waterbeloningskalender richt JOETZ zich ook naar de ouders. Deze waterkalender helpt het kind en de ouders om meer water te doen drinken. Als de mama of papa effectief een glas water drinkt op een afgesproken tijdstip, bijvoorbeeld bij het avondmaal, dan mag het kind een blaadje van de kalender afscheuren. Op de achterkant staat telkens een leuk weetje, mopje, tip... rond water. Als mama of papa goed bezig zijn, volgt af en toe ook een mooie beloning.