

# 7 tips & tricks om water drinken op school en in het klaslokaal te stimuleren

## 1. Zorg voor goede toegang tot water

- Plaats (extra) watertappunten en/of waterdispensers op plekken waar leerlingen vaak komen (klas, aula, gang, schoolplein). Dit verhoogt de beschikbaarheid en verlaagt drempels om extra water te drinken.
- Zorg dat waterbronnen schoon, gekoeld en goed onderhouden zijn. Leerlingen drinken aantoonbaar meer als water fris en aantrekkelijk is.

## 2. Sta waterflesjes toe in de klas

- Laat leerlingen een herbruikbare waterfles meenemen en op hun tafel zetten. Dit maakt water drinken vanzelfsprekender en helpt iedereen voldoende te hydrateren.
- Combineer dit eventueel met schoolbidons of flessen met een schoollogo. Dit versterkt de norm én maakt het leuker.

## 3. Maak water drinken leuk en zichtbaar

- Gebruik posters, banners en visuele herinneringen richting waterpunten. Goede en voldoende zichtbaarheid zorgt voor meer aantrekkingskracht en gebruik van het watertappunt.

## 4. Onderwijs en bewustwording in de klas

- Laat leerlingen ontdekken hoeveel suiker in andere drankjes zit via suikerposters of drankenborden. Dit maakt de keuze voor water logisch én zichtbaar. Bestel de poster op de website van [het Voedingscentrum](#).
- Bespreek voordelen van water in lessen over gezondheid of leefstijl (bijv. concentratie, geen suikerdip, goedkoper, beter voor tanden).



## 5. Integreer water drinken in schoolbeleid

- Neem water expliciet op in het schoolbeleid of de Gezonde School-aanpak, bijvoorbeeld door:
  - Water standaard toe te staan tijdens lessen.
  - Af te spreken dat traktaties/drankjes op school water of ongezoete alternatieven zijn.
- De Gezonde School- en JOGG aanpak geven hiervoor stappenplannen voor watertappunten en beleid.

## 6. Gebruik rolmodellen en schoolcultuur

- Docenten en ondersteunend personeel die zelf zichtbaar water drinken, beïnvloeden leerlingen positief.

## 7. Vaste drinkmomenten

- Introduceer korte drinkpauzes of maak het onderdeel van de dag routine. Dit helpt vooral bij jongere kinderen om te zorgen voor verminderd dorstgevoel. Introduceer bijvoorbeeld een beker water drinken na het spelen op het plein of gymles.

