



## IK DRINK SLIM

### Wat is er aan de hand?

Overgewicht bij kinderen is een probleem. Eén van de oorzaken is de populariteit van calorierijke (lees suikerrijke) dranken. Water wordt dan weer te weinig gedronken. Bovendien zorgen al die drankjes voor een berg verpakkingsafval. Afval waarvoor grondstoffen nodig zijn, maar ook water en energie voor de productie en verwerking (recyclage) ervan, en vervoerskilometers om het te transporteren.

#### Wist je dat...

In 2013 werd in Vlaanderen 74121 ton PMD-afval of 12,32 kg/inwoner ingezameld. 42,4% ervan bestond uit kunststof flessen en flacons, 28,5% uit metalen verpakkingen en 11,1% uit drankkartons. (bron: OVAM)





duurzame  
school  
straffe  
school

MOS

## Hoe zit het in elkaar?

Leerlingen onderzoeken de samenstelling/ingrediënten van verschillende soorten dranken (frisdranken, fruitsappen, flessenwaters, drinkwater,...) en vergelijken deze met elkaar (voedingswaarde, dorstlesser,...). Bovendien gaan ze op zoek naar de oorsprong van verschillende drankverpakkingen (blik, PET-fles, glas, drankkarton, ...).

Onderstaande vragen kunnen prikkelen om op onderzoek uit te gaan.

### Over mezelf

- Wat drink je 's morgens bij je ontbijt? 's Middags? 's Avonds? Doorheen de dag?
- Waarom drink je dat?
- Wat drink je als je echt dorst hebt?
- Vanwaar komt dorst eigenlijk? Welk signaal geeft ons lichaam daarmee?
- ...

### Over dranken

- Wat is de samenstelling van frisdranken, fruitsappen, flessenwaters, drinkwater, ...)?
- Waarom zitten er in frisdranken (en sommige fruitsappen) (zoveel) suikers?
- Waar komt suiker vandaan? Welke soorten suikers zijn er?
- Wat is het verschil tussen de verschillende suikers (suiker, aspartaam, stevia, ...)?
- Hoe zit dat dan met de gezondheid (overgewicht, suikerziekte, ...)?
- Waarom worden sommige waters verpakt?
- Wat is het verschil tussen flessenwater en drinkwater (leidingwater)?
- Hoeveel kost flessenwater gemiddeld per liter? Hoeveel kost drinkwater?
- ...

### Over verpakkingen

- Waarom is verpakking nodig?
- Welke soorten verpakkingen bestaan er?
- Uit welke materialen zijn die gemaakt?
- Waar komen die materialen vandaan (grondstoffen, landen, ...)?
- Wat gebeurt er met het afval van deze verpakkingen?





duurzame  
school  
straffe  
school

MOS

## Wat gaan WIJ er aan doen?

De leerlingen brengen het drankverbruik en het aantal drankverpakkingen (per klas) in kaart, en werken op basis hiervan, in overleg met de leerkrachten (en ouders) acties uit om het verpakkingsafval met X% te verminderen en het drinken van leidingwater te verhogen.

### Wie doet mee? Wie kan helpen?

- Onderschat je voorbeeldfunctie als leerkracht/opvoeder niet! Leerlingen kijken niet alleen (in de meeste gevallen) letterlijk, maar ook figuurlijk naar je op. Als de school kiest voor een beleid waarbij frisdranken en/of drankverpakkingen (op termijn) geweerd worden, geef dan het goede voorbeeld en laat frisdranken en drankverpakkingen (tijdens de schooluren) achterwege.
- (groot)Ouders zijn een belangrijke schakel om van de vooropgestelde acties een succes te maken. Betrek ze van bij het begin bij de plannen, geef ze inspraak, laat ze mee de doelen bepalen.
- Mogelijke MOS-schakels: een dokter, voedingsdeskundige, scheikundige (leraar), natuurvoedings- en/of dieetwinkel, afvalintercommunale, verpakkingsvrije winkels (Leuven, Antwerpen, Gent, ...), [Hidrodoe](#), ...





duurzame  
school  
straffe  
school

MOS

## Iedereen mag het weten!

- Formuleer een eenduidig, meetbaar en haalbaar (SMART-)doel. Communiceer dit bij het begin van het project via alle kanalen, evalueer regelmatig de acties en stel indien nodig bij. Stel een MOSfeest in het vooruitzicht bij het behalen van het vooropgestelde doel.
- Laat de leerlingen hun onderzoek, conclusies, en voorstellen van acties aan de directie en/of het schoolbestuur toelichten. Durf een duidelijk engagement vragen.
- Maak de plannen kenbaar binnen de scholengroep (en/of andere scholen waarmee je contact hebt). Wissel eventuele ervaringen uit.
- Breng je gemeente(lijke diensten milieu en welzijn) op de hoogte van de plannen en resultaten. Kader dit binnen het klimaat- en welzijnsverhaal (CO2-reductie, gezondheid).
- Organiseer een moment waarop je de plannen en doelen aan de ouders, de schoolbevolking, ...enz. op een leuke manier bekendmaakt. Bereid jezelf (of de leerlingen) goed voor en onderbouw met argumenten.
- Organiseer een blinde waterproeftest voor de schoolbevolking tijdens het startmoment, schoolfeest, ...
- Laat de leerlingen meetresultaten bijhouden in rekenbladen, tabellen en grafieken, en visualiseer ze met blokkentorens, smileys, ... zodat ook de kleinsten het begrijpen.
- Ontwerp en maak met de leerlingen een meetinstrument dat de gevorderde besparing aanschouwelijk illustreert.
- Ga voor een klassenwedstrijd (minste verpakkingsafval, gezondste klas, ...). Stel een leuke (niet-materiële) beloning in het vooruitzicht (een uitstap, een langere speeltijd, ...).
- Een (klas)pop en/of toneeltje is altijd handig om het thema op een leuke manier aan te brengen. Laat deze best regelmatig terugkomen zodat het thema in de school blijft leven.
- Koppel het toonmoment (tentoonstelling, toneel, ...) aan bv. de open deur, het schoolfeest, ...

### Wat ik niet wist

Wat recycleren betekent weet zowat iedereen (hoewel het soms verward wordt met hergebruiken), maar wist je dat precycleren ook bestaat?

**Betekenis:** het voorkomen van de noodzaak aan recycleren van afval.

Precycleren gebeurt vóór wat dan ook wordt gekocht, waarbij overwogen wordt hoe het product verpakt, getransporteerd, gebruikt en weggeworpen wordt.

Een nieuwe tendens in onze MOS-scholen?

Eén glas gewone frisdrank bevat ongeveer 26,5 gram suiker. Dit komt overeen met ongeveer viereneenhalve klontjes suiker. (bron: Coca-Cola)

## Let op!

Betrek (groot)ouders bij de plannen. Wees echter ook voorbereid op mogelijke weerstand en tegenkanting. Documenteer je vooraf, zodat je weet waar je over spreekt. Schakel desnoods een (externe) deskundige in.



duurzame  
school  
straffe  
school

MOS

### Gouden tip!

Wanhopig op zoek naar een onderwerp voor het jaarlijkse schoolfeest, toneel, totaalspektakel, ...? Stop met zoeken! Je hebt zonet het ultieme toonmoment gevonden! Grijp dit project aan om samen met de leerlingen een scenario en dialoges te schrijven, rekwisieten en een decor aan te maken, ...

## Aanknopingen met ODET

### Kleuteronderwijs

Wetenschappen en Techniek:

- Natuur: 1.1, 1.4, 1.7, 1.9, 1.10, 1.12, 1.13

### Basisonderwijs

Maatschappij:

- Maatschappij: 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.15.
- Brongebruik: 5.1

Wetenschappen en techniek:

- Natuur: 1.3, 1.17, 1.19, 1.23, 1.24, 1.25, 1.26
- Techniek: 2.1

## Interessante websites

- [wildvanwater.be](http://wildvanwater.be): ondersteuning van het drink- en plasbeleid in het basisonderwijs
- [Overzicht van interessante websites rond gezonde voeding, dranken en afvalpreventie](#)
- [Alle argumenten om van het drinken van leidingwater in je school een succes te maken.](#)
- [Interessante achtergrondinfo over suikers in frisdranken.](#)
- [ikdrinkslim.be](http://ikdrinkslim.be): Vooral de materialen op deze website kunnen van pas komen
- [Een overzicht van en achtergrondinformatie over/voor gemeenten die een gezondheidsbeleid \(willen\) voeren.](#)
- [Ovam.be](http://Ovam.be): de Openbare Vlaamse Afvalmaatschappij
- [Een schokkend filmpje over de impact van plastics op vogels.](#)
- [Een filmpje over de weg die een plastic tas aflegt.](#)
- [Interessant achtergrondleesvoer over drankverpakkingen. Opgelet! Leidingwater is hier niet mee in opgenomen.](#)



DEPARTEMENT  
OMGEVING



Provincie  
Antwerpen



provincie  
Limburg



VLAAMS-  
BRABANT



Provincie  
Oost-Vlaanderen  
Voor ieder van ons



brussel



west-vlaanderen  
de getrevene provincie