

Uitleg gebruik Drankenbord 'Hoeveel suiker zit er in?' (groep 1 t/m 6)

Met dank aan het Amsterdamse Jump-in schoolprogramma stelt Jongeren Op Gezond Gewicht Zaanstad en GGD Zaanstreek-Waterland een eigen Drankenbord beschikbaar. Met dit drankenbord kun je kinderen vanaf ongeveer 4 jaar laten zien hoeveel suiker er in verschillende pakjes drinken zitten, en hoeveel ze moeten bewegen om het drankje te verbranden. Uiteindelijk wordt zo duidelijk dat water drinken de gezonde en makkelijkste keuze is.

Nodig:

1. Het drankenbord (gratis te bestellen via gezondeschool@ggdzw.nl).
 2. Rekenmachine
 3. Verschillende soorten lege verpakkingen van drankjes
 4. 1 leeg waterflesje
 5. Suikerklontjes of iets wat erop lijkt*
 6. Dubbelzijdig foam tape (van de HEMA)
 7. Watervaste stift
- * NB. Suikerklontjes blijven lastig plakken, foam is een goed alternatief en heeft de GGD ZW.

Korte samenvatting werkwijze

Samen met kinderen vul je het drankenbord in. Hierbij bereken je met onderstaande berekening hoeveel minuten ze moeten bewegen om de calorieën van het pakje drinken te verbranden. De hoeveelheid calorieën van een drankje kan je vinden op de verpakking. In het linker vakje plak je het pakje drinken en in het middelste vakje de hoeveelheid suikerklontjes die in het pakje zitten. Z.o.z. voor voorberekende uitkomsten.

Berekening

Gram suiker → suikerklontjes:

1 suikerklontje = 5 gram suiker
Grammen suiker in verpakking : 5 = aantal suikerklontjes

Gram suiker → calorieën

1 gram suiker = 4 calorieën
Gram suikers x 4 = aantal calorieën

Calorieën → minuten wandelen

2,5 calorieën = 1 minuut wandelen
Aantal calorieën : 2,5 = totaal aantal minuten wandelen

Calorieën → minuten fietsen

4,2 calorieën = 1 minuut fietsen
Aantal calorieën : 4,2 = totaal aantal minuten fietsen

Ouders betrekken

Na de les krijgen de leerlingen de `[test je ouders kaart](#)` mee naar huis. De kaart is speciaal om ouders bewust te maken van het aantal suikerklontjes per drankje. Binnenin staan de drankjes zoals op het bord en tips om water drinken te stimuleren. Op de achterkant staan feiten over water.

Heeft u vragen?

Neem contact op met JOGG-Zaanstad via info@joggzaanstad.nl of 075-6519225.

**Bovenstaande berekening is op basis van
het calorieverbruik bij jongens van 11 jaar en
meisjes van 10 jaar.**