

## 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. Op een leuke manier wordt duidelijk dat water drinken de gezonde en makkelijkste keuze is.

### Nodig:

1. Het drankenbord (gratis te bestellen via [gezondeschool@ggdzw.nl](mailto: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 (bijv. van de HEMA)
7. Watervaste stift

\* NB. Suikerklontjes blijven lastig plakken, piepschuim is een goed alternatief en krijg je van 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 = 4 gram suiker

Grammen suiker in verpakking : 4 = 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.

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

### Heeft u vragen?

Neem contact op met JOGG-Zaanstad via [info@joggzaanstad.nl](mailto:info@joggzaanstad.nl).