

# DRINK WATER

7 DAGEN ALLEEN WATER  
DRINKEN? DAT KAN JIJ!



**#7DAGENWATER  
CHALLENGE**

JOGG Ooststellingwerf organiseert dit jaar voor het eerst de **#7dagenwaterchallenge** voor alle basisscholen in onze gemeente.

En Obs Boekhorst doet natuurlijk mee!

Het doel is om iedereen te stimuleren om (meer) water te drinken en te laten ervaren dat water drinken gezond, leuk en gemakkelijk is.

**Steun je kind en/of doe zelf ook mee!!**

## **DE REGELS VAN ONZE #7DAGENWATER CHALLENGE OP EEN RIJ:**

1. Je drinkt alleen water of thee zonder suiker. Dus geen frisdranken, limonades of andere sapjes.
2. Je mag bruisend water drinken. Of er een smaakje aan geven door er bijvoorbeeld vers fruit of kruiden aan toe te voegen.
3. We starten op woensdag 27 september om 12.00 uur en eindigen op woensdag 4 oktober om 11.59 uur

## **Water drinken**

We vragen jullie om jullie kinderen deze week een **lege** drinkfles mee te geven. Op school is genoeg (fruit)water voor ieder kind! De kinderen worden deze week uitgedaagd om niet alleen tijdens schooltijd water te drinken, maar ook na school thuis en in het weekend. We hopen op jullie betrokkenheid bij dit initiatief!

## **Water een beetje saai? Geef het een smaakje!**

Koud water smaakt weer anders dan lauw of warm water, heb je dat al eens gemerkt? Met vers fruit of kruiden in het water kan je ook veel variaties maken. En het is super simpel! Snijd fruit in kleine stukjes, doe de stukjes in een fles of karaf, water erbij en even wegzetten in de koelkast. De smaak van fruit mengt dan goed met het water. Na een uurtje heb je heerlijk fruitwater.

Zie voor meer informatie: [www.7dagenwaterchallenge.nl](http://www.7dagenwaterchallenge.nl)



Ooststellingwerf  
gezonde jeugd  
gezonde toekomst