



Drink water, een goede gewoonte

Docentenhandleiding over water
voor het basisonderwijs





Inhoudsopgave

1. Inleiding	2
2. Uitleg programma	3
3. Waarom water drinken?	4
3.1 Water & een gezonde leefstijl	4
3.2 Schoon drinkwater	5
3.3 Kraanwater blijven drinken	5
4. Dagopdrachten	6
4.1 Dag 1: Drink water dilemma's	6
4.2 Dag 2: Teken een (woord)web	7
4.3 Dag 3: Creatief met water en thee	7
4.4 Dag 4: Theemomentje in de klas	8
4.5 Dag 5: Pakjesinspectie	8
5. Opdracht: Waterslang	9
6. Opdracht: Waterspel	10
7. Opdracht: Waterquiz	11
8. Extra lesmateriaal	12
8.1 Gastlessen en ondersteuning	12
8.2 Leskisten	12
8.3 Werkboekjes	13
8.4 Excursies	13
8.5 Mascotte Druppie	13
8.6 Beweegbijlage	13
9. Recepten	15
9.1 Theerecepten	
9.2 Drinkwater recepten	



1. Inleiding

Dit thema gaat over water drinken. Op maandag 26 september 2022 starten we thema Drink Water in Helmond voor alle basisscholen. Want water drinken wordt weer gewoon! Op school, bij de sportverenigingen en thuis.

Geef aandacht aan drinkwater

Water is in Nederland overal aanwezig en is een goed alternatief voor zoete dranken. Je kent ongetwijfeld kinderen die elke dag gezoete sapjes, frisdrank of energie drank meekrijgen voor de pauze op school. Hiermee krijgen ze onbewust veel calorieën binnen, wat overgewicht kan veroorzaken. Jibb+ roept de school op om met (bestaande) activiteiten aandacht te geven aan het thema Drink Water in de klassen. Hiervoor hebben wij een lespakket samengesteld. Met dit pakket kun je tijdens thema Drink Water meedoen met de dagopdrachten en de tips voor allerlei korte momenten tussendoor. Haal eruit wat voor jou bruikbaar is. Hierdoor worden kinderen extra gestimuleerd om meer water te drinken. Kijk voor meer verdieping in het onderwerp op de website: www.lesjedorst.nl

Nationale Kraanwaterdag

Heeft de leerkracht de klas aangemeld voor de Nationale kraanwaterdag (28 september)? Dan hebben jullie ook de kraanwaterdagposter ontvangen en een link naar de digitale lesomgeving waar je een handleiding, filmpjes, quizzen, een energizer, leuke knutselvlogs etc. vindt. Is de groep niet aangemeld, dan kun je wel gebruik maken van de digitale materialen die er beschikbaar zijn.



2. Uitleg programma

De opdrachten in dit lespakket bestaan onder andere uit materialen die elders in het land zijn ontwikkeld en door veel scholen met plezier worden ingezet om kinderen bewust te maken van drinkwater.

5 dagen water drinken

Geef een korte introductie over gezond eten en water uit de kraan. Bespreek waarom dat zo belangrijk is. We dagen scholen en klassen uit om mee te doen aan thema Drink Water van maandag 26 t/m vrijdag 30 september 2022. 5 dagen opdrachten, 5 dagen (extra) water drinken.

Starten op ieder moment

De opdrachten bestaan uit Water-weetjes, dilemma's, waterrecepten, waterspel, pakjesinspectie en nog veel meer. De materialen zijn geschikt om ook op een ander moment in het schooljaar te bekijken, in de inhoudsopgave krijg je een inzicht in het totale pakket aan opdrachten en materialen.

Let op!

Alle bijlagen van opdrachten kun je downloaden op www.jibbplus.nl/voedseleducatie-lesmateriaal. Wanneer je het icoontje hier rechts ziet weet je dat er een bijlage of filmpje beschikbaar is. Door het scannen van de QR code kom je bij het lesmateriaal terecht.



Download hier
de bijlage

Meer informatie?

Wilt u meer informatie over thema Drink Water, overstappen op drinkwater of water drinken in het algemeen? Bekijk dan de website www.jibbplus.nl of neem contact met ons op:

Marijet Kuijpers



marijetkuijpers@jibbplus.nl



0492-347071



3. Waarom water drinken?



3.1 Water & een gezonde leefstijl

Waarom is water zo belangrijk?

Je lichaam bestaat voor 70% uit water.

Waarom moet je drinken?

Elke dag raak je een beetje van dat vocht kwijt.
Dat moet je weer aanvullen door te drinken.

Hoe raakt je lichaam vocht kwijt?

Door te plassen, te zweten, te ademen enz.

Wat gebeurt er als je te weinig vocht in je lichaam hebt?

Je lichaam werkt niet goed meer. Je krijgt pijn in je hoofd,
je voelt je slap, je hebt dorst. Na 3 dagen zonder water ga je dood.

Waarom is dat vocht dan zo belangrijk voor je lichaam?

Bloed bestaat voor een groot deel uit water en is erg belangrijk voor je lichaam. Bloed vervoert de gezonde stoffen (bijvoorbeeld vitamines) uit je eten door je hele lichaam. Bloed zorgt dat alle stoffen die je niet nodig hebt (afvalstoffen) in je plas terecht komen, zodat ze uit je lichaam verdwijnen. Water regelt de temperatuur van je lichaam. Je lichaam wordt warm als je sport, speelt of als het warm is buiten. Je lichaam koelt zichzelf af door je huid te bedekken met een laagje vocht(zweet).

Hoeveel moet je elke dag drinken om te zorgen dat je genoeg vocht in je lichaam hebt?

Elke dag 1 tot 1,5 liter. Dat is 1 grote fles, 3 kleine flesjes of 8 bekertjes.

Waarom moet je gezond eten en drinken?

Eten en drinken geeft je energie. Die energie gebruik je om te kunnen sporten, spelen en op te letten in de klas. Zelfs voor slapen en ademen heb je een beetje energie nodig. Dit helpt je om te groeien, te leren en maakt je gezond en fit. Als je veel eet en drinkt, maar je gebruikt niet zoveel energie, dan bewaart je lijf dat als vet.

Wat zijn calorieën?

Een calorie is geen 'ding' of een 'stof', het is een maat om energie te meten. Net als 'meter' voor een afstand, of 'liter' voor een inhoud. Energie die je uit voedsel binnen krijgt druk je uit in calorieën. Door te bewegen verbrand je calorieën. Krijg je meer calorieën binnen dan je verbrandt, dan kom je aan. In gezoete dranken zit veel suiker en je krijgt daardoor gemakkelijk veel calorieën binnen. Water uit de kraan is een gezondere keuze en dat is net zo goed als water uit een fles.

Tip!

Je kunt deze informatie ook bekijken middels een animatie van Brabant Water.



Bekijk hier de animatie



Mag je dan niet snoepen en sap/fris drinken?

Als je gezond eet en drinkt is er een klein beetje ruimte om iets extra lekkers/ongezonds te eten, zoals koek, snoep, chips en chocola. In snoep en zoete drankjes zit suiker. Suiker is ongezond als je er te veel van eet en drinkt. Van suiker krijg je ook gaatjes in je tanden. In suiker zit bijna geen stoffen die je helpen om gezonder en fitter te worden. Als je teveel suiker eet of drinkt en je beweegt te weinig kun je er dikker van worden.

3.2 Schoon drinkwater

Schoon water is belangrijk. Voor iedereen. Schoon water heb je nodig. Om te drinken natuurlijk. En om te douchen, te wassen, af te wassen, thee te zetten, de wc mee door te spoelen, aan de planten te geven, enzovoort. Dát kan iedereen wel verzinnen. Maar wat weten we verder over ons drinkwater? Weten we bijvoorbeeld waar het vandaan komt, hoe het schoongemaakt wordt en hoe het uiteindelijk in de kraan komt?

Hiervoor kan je gebruik maken van de websites van waterbedrijf Brabant water www.brabantwater.nl en www.lesjedorst.nl.

3.3 Kraanwater blijven drinken

- Goed voorbeeld... Drink samen met de kinderen water. Benoem dit ook: 'Ik ga water drinken, willen jullie ook?'
- Water saai? Vaak vinden mensen het zielig om kinderen water te geven. Maak water drinken leuk! Bijvoorbeeld met kleurrijke glazen en rietjes
- Praat over water! Praat met kinderen over water drinken, gezond eten en lekker bewegen. Moedig ze aan gezonde keuzes te maken.
- Maak water overal beschikbaar. Geef aan waar de kinderen water kunnen tappen. Plak bijvoorbeeld een opvallende sticker of kleurplaat bij de kraan. Spreek af of de kinderen zelf mogen tappen of niet. Geef elk kind een eigen bidon of waterbeker.
- Plan een watermoment! Vaak zijn er drie of vier vaste drinkmomenten op een dag, waarop ze de eigen pakjes drinken. Vervang deze momenten door een watermoment. Zet hoog in, je kunt altijd nog tot een compromis komen van één of twee watermomenten.
- Als siroop of diksap wordt geschonken; zet een lijntje op de karaf om aan te geven tot waar deze gevuld wordt met siroop of diksap.
- Betrek de ouders erbij. Bijvoorbeeld bij een 'pimp-up mijn waterkaraf' workshop of schrijf een nieuwsbrief naar ouders met de vraag of ze vooraf water mee willen geven aan hun kind.



4. Dagopdrachten

4.1 Dag 1: Drink water dilemma's

Start met een kort groepsgesprek (stel open vragen):

'Wat drink jij wanneer je opstaat?'

'Wie drinkt er iedere dag water?'

'Wanneer drink je het meeste water?'

'Welke soorten dranken ken je?'

Dilemma's bespreken

Bespreek de volgende drink water dilemma's in de klas:





DILEMMA'S

**ALTIJD WANNEER JE WATER DRINKT
VERSCHIJNT ER EEN GROTE REGENWOLK
BOVEN JE HOOFD DIE JOU NATREGENT**

OF



**JE MAG JE WATER ALLEEN NOG MAAR
UIT EEN HONDENDRINKBAK DRINKEN**



DILEMMA'S

**JE KUNT ALLES MET GLAZEN WATER
IN PLAATS VAN GELD BETALEN**

OF



**HET ENIGE WAT JE HOEFT TE DOEN
OM GEZOND TE BLIJVEN IS EEN GLAS
WATER PER DAG DRINKEN**

Bedenk zelf een dilemma!

Creeër betrokkenheid en laat de leerlingen zelf een leuk dilemma bedenken.

4.2 Dag 2: Teken een (woord)web

Laat de leerlingen een woordweb of tekenweb maken waarin je alles opschrijft of tekent wat je over drinkwater weet. Stel ook de vraag: Wat zou je verder willen weten over drinkwater? Laat ze de vragen ook in het woordweb schrijven. Laat ze samen met klasgenootjes overleggen om te kijken of zij het antwoord weten.

4.3 Dag 3: Creatief met water en thee

Groep 1 - 4

Bedenk en maak een creatie over water. Bubbelt er direct een idee bij je op? Maak jij een mobiel van waterdruppels of gebruiken jullie de kleurplaat in de klas?

Bekijk de instructievideo voor een uitgebreide uitleg. Maar je kunt ook helemaal zelf iets verzinnen. Maak een foto van jullie creatieve uitspatting deel deze met Jibb+.



Download hier
de 2 bijlagen



Bekijk hier de
instructievideo

Groep 5 - 8

Vaak vind je mooie zinnen op een theelabel. Laat de leerlingen een mooie spreuk of een goede vraag verzinnen. Schrijf de zin zo mooi mogelijk op een theelabel. Deel vooraf de verschillende goede ideeën met de klas, zodat er veel verschillende labels ontstaan.

Maak jou zelfgemaakte label vast met een nietje aan een touwtje van een theezakje. Overleg samen welk label het meest aansprekend is geworden.



Download hier
de bijlage

4.4 Dag 4: Theemomentje in de klas

Vandaag zetten we thee in de klas, dus op deze dag hoeven de leerlingen geen drinken mee naar school te nemen (communiceer dit tijdig met de ouders). In hoofdstuk 9 vind je al een paar ideetjes, maar misschien weet jij zelf een goed recept? Wie zorgt er voor de ingrediënten?

4.5 Dag 5: Pakjesinspectie

Er zijn vast kinderen in de groep die een pakje drinken mee hebben gekregen voor de pauze. Doe de pakjesinspectie en bespreek met elkaar wat je opvalt.

- Wat is het gezondste drankje? (dat is natuurlijk water uit de kraan.)
- En in welk drankje zit de meeste suiker?
- Had je gedacht dat er zoveel suiker in zit? Is het drankje nu echt gezond?
- Eén suikerklontje weegt 4 gram. Kun jij uitrekenen hoeveel suikerklontjes er in je pakje zit?
- Wat zijn de voordelen van water uit de kraan?

Suikerklontjestest

Hoeveel suikerklontjes zitten er in? Kleur bij elk drankje net zoveel klontjes als jij denkt dat erin zit.



Download hier
de 3 bijlagen

5. Opdracht: Waterslang



Thema Drink Water heeft een gave opdracht om met zoveel mogelijk scholen water, in plaats van zoet, te drinken gedurende de schooldag. Het doel van de opdracht is om zo veel mogelijk zoete dranken te laten staan en in plaats hiervan water te drinken. Om dit inzichtelijk te maken kunnen alle klassen de waterslang uitknippen en ophangen in de klas.



Download hier
de bijlagen

Hoe werkt het?

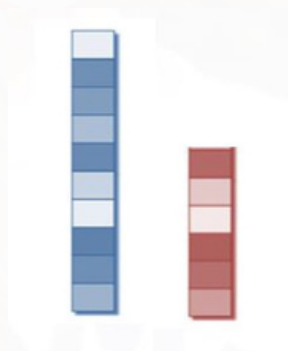
Om de verhouding tussen het gedronken water of zoete drank op 1 dag inzichtelijk te maken, kunnen in de klas bij de kraan twee identieke vazen, maatbekers of flessen neergezet worden. Bij elk drinkmoment kan de leerling dan een knikker (bijvoorbeeld blauwe knikker = water; rode knikker = zoete drank), gekleurd water (bijv. zoete drank in een andere kleur bijv. met ecoline of kleurstof) of zand in vaas/bekers/fles doen. Aan het eind van de dag wordt dan met de klas gekeken hoeveel zoete drank of water er is gedronken.

Voorbeelden:

Gekleurde knikkers of water



Duplo/lego/blokken in vazen, bakken of torens in blauw en rood



Als aan het einde van de dag is gebleken dat er meer water dan zoet is gedronken, mag er een deel van het lichaam van de waterslang blauw ingekleurd worden, is er meer zoet gedronken mag het deel rood ingekleurd worden. Het doel is dat de slang elke dag wordt ingekleurd door de leerlingen. De waterslangposter (het lichaam van de slang) kan in elke klas worden opgehangen. Op het eind van de week kunnen de lichamen van de slang van alle klassen aan elkaar gemaakt en opgehangen worden in de school. Knip dan 1 kop en staart uit.

6. Opdracht: waterspel



Benodigheden

1 dobbelsteen, pionnen (dat kan bijvoorbeeld met steentjes, gummetjes of papiertjes) en het spelbord.

Uitleg spel

Wie het hoogst gooit mag beginnen. Speel met de klok mee. Kom je met je pion op een plaatje, kijk dan bij onderstaande spelregels en volg deze. Wie als eerste het eindpunt (nummer 63) bereikt is de winnaar. Veel speelplezier!



Download hier
de **2** bijlagen

7. Opdracht: waterquiz



Speel een leuke waterquiz! Via het lesmateriaal op de website vind je diverse quizzen die over water gaan.



Ga naar de
quizzen



8. Extra lesmateriaal

8.1 Gastlessen en ondersteuning

- Op elk gewenst moment in het schooljaar kan men met Jibb+ in gesprek gaan om te adviseren bij een programma op maat voor de eigen school.
- Iedere school kan gebruik maken van gastlessen door Jibb+ om dit thema op te starten of om leerkrachten te inspireren. Het kunnen lessen zijn zoals; het maken van gezonde waterdrankjes, beweegactiviteiten, het opstarten van een moestuinbak met eetbare kruiden voor thee. De coaching ondersteund door Jibb+, maakt dat voorbereiding laagdrempelig en geminimaliseerd wordt.
- Het programma is gratis voor de scholen, maar niet altijd kosteloos. Aan sommige activiteiten zijn verbruikskosten verbonden.

8.1.1 Gastles Brabant Water

Bij Brabant Water zijn ze trots op het kraanwater dat ze leveren. Ze komen graag op bezoek in de klas om samen met leerlingen het gesprek aan te gaan over ons water. De interactieve gastlessen zijn gericht op leerlingen van groep 6 tot en met 8 uit Brabant. Een gastles duurt ongeveer een uur en wordt gegeven door opgeleide gastlesgevers. Op een interactieve manier komen de kinderen meer te weten over kraanwater.

Via Brabant Water is er de mogelijkheid om een gratis gastles aan te vragen over kraanwater. Kijk op: www.brabantwater.lesjedorst.nl/gastles

8.2 Leskisten

Graag willen we het voor iedereen leuk en makkelijk maken om aan te haken bij de thema's en daarvoor bieden we jullie aanvullende materialen. We hebben leskisten met informatie, inspiratie en materialen die je letterlijk bij de hand kunt nemen om het thema direct in de klas te brengen of om verder te verdiepen. Daarnaast hebben we inijkexemplaren van een aantal aanbieders vanuit de menukaart.

Deze kun je inkijken om zelf aan te schaffen of om direct te gebruiken. Voor meer informatie hierover verwijzen we jullie naar de uitleenlijst op de website.



Hier vind je de
uitleenlijst



8.3 Werkboekjes

Speciaal voor het thema "Drink Water" heeft Jibb+ een werkboekje voor de midden- en/of bovenbouw leerlingen ontwikkeld. Het boekje heet; "Samen theetje drinken" Hiervoor kan een school zich aanmelden door een mail te sturen naar marijetkuijpers@jibbplus.nl met de naam van de school, gegevens contactpersoon en het aantal gewenste boekjes.

8.4 Excursies

Leren door ervaren. Een educatiebezoek op een waterzuiveringsinstallatie, excursie naar de Ossebeemd in Deurne met een mini waterkrachtcentrale is een aanvulling op het programma en kan op maat worden gereserveerd. Voor meer informatie hierover verwijzen we jullie naar de lijst met excursiemogelijkheden op de website.



Hier vind je de
excursies



8.5 Mascotte Druppie

Wist je dat we ook een mascotte hebben die je gratis kunt lenen bij Jibb+? Hij heet Druppie! Altijd leuk om in te zetten bij Drink water activiteiten.

8.6 Beweegebijlage: kom in beweging met Drink Water

8.6.1 Waterdrankjesspel

Verdeel de groep in vier groepen elk in een hoek van de ruimte. Iedere groep heeft een eigen naam: water – citroen – munt – sinaasappel. De tikker in het midden roert denkbeeldig een kan en roept "Wat heb ik nodig voor mijn waterdrankje?" en roept 1 van de ingrediënten. Roept de tikker water! Dan rennen alle kinderen die bij de groep van water horen weg en de tikker vangt ze allemaal. Zij gaan in het midden op de grond zitten. De tikker roert opnieuw denkbeeldig het waterdrankje en roept een volgend ingrediënt. Krijgt hij alle ingrediënten verzameld om het drankje te maken?

8.6.2 Ren je rot

Markeer achter in de ruimte twee vierkante vakken. De kinderen staan voorin de ruimte achter een streep. De leerkracht stelt een vraag en de kinderen moeten kiezen. Ze rennen naar het vak van hun keuze. Er is geen goed of fout antwoord. Met dit spel leren kinderen een keuze te maken en verrassen elkaar of ze eenzelfde antwoord kiezen of juist niet. Je moet kiezen!



- o Voortaan alleen maar water drinken en nooit meer iets anders
- o Voortaan altijd dorst hebben

- o Elke keer als iemand je naam noemt, moet je een slok water drinken
- o Elke keer als iemand niest, moet iedereen in de ruimte een slok water gaan drinken

- o Voortaan alleen nog maar drinken door in een stukje fruit te bijten
- o Voortaan alleen nog maar drinken via een ijsklontje

- o Kruidenthee drinken of
- o Appelazijn drinken

- o Maar 1 keer per jaar je haren wassen
- o Altijd natte sokken dragen

- o Iedere keer als je wilt drinken moet je eerst 100 meter rennen
- o Iedere keer als je iemand water ziet drinken moet jij ook water gaan drinken

- o Je mag maar 1 keer per maand douchen
- o Elke keer als je lacht, gooit iemand een glas water in je gezicht

8.6.3 Vang je waterdrankje (leeftijd 7+)

Aardappelen in je gezonde waterdrankje? Nee, da's niet lekker. Maar wat hoort dan wel bij? Beslis snel en ren naar de overkant.

Alle kinderen staan aan één kant van de ruimte. Om de beurt rennen drie kinderen naar de overkant. Elk kind is een voedingsmiddel. Deze voedingsmiddelen wijs je ze toe door de naam van het voedingsmiddel op een sticker te schrijven. Plak de sticker op de borst. Twee vangers staan in het midden. De vangers moeten bepalen welke voedingsmiddel(en) bij het waterdrankje hoort. Deze moeten ze vangen voordat ze de overkant bereiken.

Op jouw teken rennen de drie voedingsmiddelen naar de overkant. Hebben de vangers de juiste voedingsmiddelen voor het drankje gevangen, dan moeten twee nieuwe vangers in het midden staan. Hebben de vangers de verkeerde voedingsmiddelen gevangen, dan moeten ze blijven staan.

Verdeel bijvoorbeeld de volgende voedingsmiddelen over de drie renners (goede antwoorden zijn **vetgedrukt**):

kaas – / **mandarijn** - cake – **banaan** / aardappelen – **limoen** - / lolly – **melk** – mayonaise – **yoghurt** / **komkommer** – spaghetti – / **munt** - / - koekje – **water** / – **komkommer** / – **kamille** / cola – volkoren cracker – **bosbessen** / **appel** – / pindakaas – / **sinaasappel** / **brandnetel**



9. Recepten

9.1 Theerecepten

Brandnetelthee

Ingrediënten:

30 gram brandneteltoppen
500 ml kokend water

**Bereiding:**

Zoek brandnetelplanten op een plek waar je zeker weet dat er geen gif gebruikt wordt of dieren plassen. Bv. in je eigen tuin. Daar weet je wat er gebeurt. Pluk de brandneteltoppen met handschoenen aan, want ze kunnen prikken. Was de brandnetels en laat ze uitlekken. Je kunt ook gedroogde brandneteltoppen gebruiken. Doe ze in een theepot met gekookt water. Laat dit 10 tot 15 min. trekken. Nu prikken de planten niet meer. Daarna zeef je het drankje. Schenk de thee in een kopje, zonder dat er blaadjes meekomen. Laat een beetje afkoelen, zodat je het kunt drinken.

Goudsbloemthee

Ingrediënten:

1 eetlepel goudsbloemen
500 ml kokend water

**Bereiding**

Pluk de bloemen van de goudsbloemplanten. Gebruik verse of gedroogde goudsbloemen. Dat kan allebei en doe ze in een theepot met gekookt water. Laat dit 10 tot 15 min trekken. Daarna zeef je het drankje. Laat een beetje afkoelen, zodat je het kunt drinken.



9.1 Theerecepten

Sinaasappelmuntthee

Ingrediënten:

4 schijfjes sinaasappel
2 takjes munt
Klein stukje gember

**Bereiding:**

Was de sinaasappel goed en snijd 4 schijfjes. Was de takjes munt en doe alles samen met de gember in een theepot met gekookt water. Laat dit 10 tot 15 minuten trekken. Laat een beetje afkoelen, zodat je het kunt drinken.

Lavendelthee

Ingrediënten:

4 takjes lavendel of 1 el.
Lavendelbloemen
1 theelepel honing

**Bereiding:**

Doe de lavendel en de honing in een theepot met gekookt water. Laat dit 10 tot 15 minuten trekken. Laat beetje afkoelen en je drinkt een prachtige groenblauwe drank.



9.2 Drinkwater recepten

In de zomermaanden is het drinken van water nog belangrijker. Maak het extra aantrekkelijk voor kinderen met deze leuke en lekkere recepten voor water met een gezond smaakje! Voeg de onderstaande ingrediënten toe aan je kan water voor lekkere smaken.

Komkommerwater

Ingrediënten:

1/3 komkommer in plakjes
2 takjes munt
3 plakjes limoen
Handje aardbeien
Water

**Bereiding:**

Doe alle ingrediënten bij elkaar in een kan. Geniet van je komkommerwater!

Citruswater

Ingrediënten:

5 plakjes sinaasappel
3 plakjes limoen
3 plakjes citroen
Water

**Bereiding:**

Doe alle ingrediënten bij elkaar in een kan. Geniet van je citruswater!

Ijskoud water

Ingrediënten:

Een ijsblokjeshouder
Kleine stukjes fruit: schijfje citroen, sinaasappel, bes, aardbei en/of kruiden

**Bereiding:**

Stop in de houder kleine stukjes fruit en vul de houder daarna met water. Zet de gevulde ijsblokjeshouder 8 uur in de vriezer. Daarna zijn de ijsblokjes klaar voor gebruik. Vul een glas met kraanwater voeg een ijsblokje toe. Wat ziet dat er mooi uit in je glas water!