

Mijn waterige dag in groep 7

Het regent.

Op school hebben we voorlichting over water drinken en suiker in drinken zoals AA en limo.

Ik vind het saai.

Ik drink nooit water. Mijn vader en moeder en broer ook niet. Water is voor de kikkers, toch.

En voor de regen. Daar is ook niks aan.

Ze doen altijd alsof ik zo klein ben. En ik moet altijd van alles van school.

Nu willen ze weer water gaan drinken op school. Mijn moeder vindt het ook onzin.

Maar het is gelukkig niet verplicht. Je mag zelf kiezen of je water wilt gaan drinken. Als je kiest voor water, krijg je een Dopper fles. Ik vind de fles wel mooi. Maar ik lust geen water.

Wat ik wel grappig vind, is die mevrouw die vraagt of wij wel eens hebben gedoucht met cola of limonade. Dat lijkt me nou leuk om te proberen. Maar je gaat er wel heel erg van plakken, dus misschien niet doen als er wespen zijn. Ze zegt dat het wel gek is dat je met limonade niet wilt douchen, maar dat je het wel wilt drinken. Is dat zo?

Ik zeg tegen haar: Maar jij denkt nu toch niet dat ik nu water ga drinken, omdat jij dat zegt??

Ze zegt dan dat ik het wel kan. En dat ze na de zomer terugkomt in mijn klas.

.....

Ik ben op vakantie in Spanje. Het is superheet.

Het allerliefste wil ik de hele dag zwemmen.

En ik heb iets raars ontdekt. Ik lust water! Het is zo lekker om water te drinken als het warm is.

De mevrouw komt terug in mijn klas.

Ik vertel haar dat ik in Spanje water heb leren drinken. Eigenlijk ben ik er wel trots op.

Ze zegt dat het superknap is en dat ze al wist dat ik het wel kon.

Daarna praten we er over hoe je iets kunt leren eten of drinken wat je nu nog niet lekker vindt.

Je moet het 15x proberen. Dat is wel vaak. Maar bij water is het me gelukt!

Ik krijg ook een Dopper fles, net als mijn vriendinnen. Water drinken is minder stom dan ik dacht.

In Purmerend en Beemster zijn met deze 'niet verplichte methode' 25 van de 28 basisscholen overgestapt op water met 90 tot 99% van de kinderen. Schooldirecteuren vinden het aantrekkelijk omdat zij niet hoeven te verplichten. Alle kleuters die instromen, gaan wel verplicht water drinken. Zo wordt het project geborgd. [Duurzame Dopper fles verleidde 5.000 kinderen - VDP \(publieksdiensten.nl\)](https://publieksdiensten.nl)