

Kraanwater: gezond en lekker!

Drinkwater uit de kraan. Het lijkt zo gewoon. Maar het is eigenlijk best bijzonder. De kwaliteit van het Nederlandse kraanwater is heel hoog, want de controles voor water zijn heel streng. Water drinken kan bijna altijd. Thuis, maar ook op veel plekken in Nederland kun je al gratis kraanwater tappen op straat. En dat is mooi, want kraanwater is erg gezond. En lekker.



Grondwater wordt kraanwater

Kraanwater maken we onder andere van grondwater en van water uit meren en rivieren. De plekken waar veel water zit, worden daarom goed beschermd. Deze plekken heten waterbeschermingsgebieden. Het grondwater is duizenden jaren geleden uit de lucht gevallen. Het water viel als sneeuw, regen of hagel naar beneden. Het viel op de grond en zakte steeds dieper weg. Soms zakte het tot wel driehonderd meter diep. Nu halen we dat water weer uit de grond en maken we het schoon. Er wordt bijna niets bij gedaan. Alleen een beetje lucht en een beetje zuurstof. Daar gaat het namelijk beter van smaken. En door de zuurstof kunnen we het water beter bewaren. Het gezuiverde drinkwater gaat in de leidingen en komt dan bij jou uit de kraan. Een mooi natuurproduct, waar we trots op mogen zijn. ①

Kraanwater is gezond

Ons lichaam kan niet zonder water. We moeten dus genoeg water drinken, het liefst anderhalve liter per dag. En op warme dagen mag je nog wel meer water drinken. In kraanwater zitten belangrijke stoffen, zoals calcium. Die stoffen zijn goed voor je. Ook helpt water bij het verteren van voedsel, helpt het mee om je lichaamstemperatuur te regelen en tast het je tanden niet aan. ②

Nog meer voordelen van kraanwater

In andere dranken, zoals frisdrank of drinkyoghurt, zitten soms ook vet en suiker. Maar in kraanwater niet. Een gezonde keuze dus! Kraanwater heeft nog meer voordelen. Het is altijd vers en goedkoop. Een glas kraanwater kost nog niet eens één cent. En je hoeft er niet voor naar de winkel. Het komt thuis gewoon uit de kraan. Kraanwater is ook goed voor het milieu. Er hoeft geen verpakking omheen. Dat scheelt heel veel blikjes, pakjes en plastic flessen. ③

Water drinken kan altijd

Water drinken kan natuurlijk thuis. Maar ook als je niet thuis bent, kun je bij een watertappunt gratis kraanwater tappen. Dit kan op steeds meer plekken in Nederland. Je vindt watertappunten in supermarkten en op stations. Ook zie je ze bij sportveldjes, op scholen en in parken. Er zijn al meer dan duizend watertappunten in Nederland. Vergeet dus niet om je drinkflesje mee te nemen. Want je kunt het tijdens het fietsen, spelen of sporten op veel plekken gratis vullen met vers kraanwater. ④

Kraanwater op school

Veel scholen zorgen al voor vers kraanwater. Ze vinden het belangrijk dat hun leerlingen water drinken. Ze maken afspraken met de leerlingen over het drinken van kraanwater. Bijvoorbeeld dat er op een of meerdere dagen alleen maar kraanwater gedronken wordt. En dat de kinderen de hele dag door kraanwater mogen drinken. ⑤ Zo ontdekken kinderen dat het drinken van water lekker, gezond en leuk is. Daardoor wordt het drinken van kraanwater steeds normaler.

Naar: vewin.nl, jongerenopgezondgewicht.nl, watereducatie.nl, drinkwaterkaart.nl, kraanwaterdag.nl