

# jongeren op gezond gewicht

## Richtlijnen voor gebruik DrinkWater bidons

Bij het gebruik van de DrinkWater bidons is het belangrijk om een aantal richtlijnen voor gebruik te hanteren. Hieronder de zes belangrijkste richtlijnen op een rijtje.

### 1. Elk kind zijn of haar eigen persoonlijke bidon

Zorg ervoor dat elk kind altijd zijn of haar eigen persoonlijke bidon heeft. Dit is erg belangrijk voor de hygiëne. Schrijf daarom op de bidon én op de dop de naam van het kind, zodat kinderen altijd hun eigen bidon én dop hebben.

### 2. Alleen voor water

De DrinkWater bidons zijn uitsluitend en alleen bedoeld voor het drinken van water. Het is niet de bedoeling dat de bidons worden gebruikt voor zoete of ongezonde dranken.

### 3. Elke dag water

Laat kinderen voor aanvang van de klas hun eigen bidon pakken en deze vullen met kraanwater. Zo kunnen ze de hele dag water drinken uit hun DrinkWater bidon. Aan het eind van de schooldag maken de kinderen hun bidon leeg, spoelen deze om en brengen ze hun bidon weer op.

### 4. Berg de bidons op hun kop op

Bij het opbergen dienen de bidons op hun kop en zonder dop te worden opgeborgen. De dop kan dan het beste op de omgekeerde bidon worden geplaatst. Op deze wijze blijft er geen water achter in de bidons en ook niet in de doppen, hetgeen belangrijk is voor de hygiëne.

### 5. Hou de bidons goed schoon

Een bidon die continu opnieuw gebruik wordt, kan wel miljoenen bacteriën bevatten. Gelukkig kunnen deze bacteriën meestal geen kwaad. Het zijn eigen bacteriën uit maaltijdresten en speeksel en de kans dat je daar ziek van wordt is erg klein. Geef de bidon elke vrijdag leeg mee naar huis, zodat deze thuis goed kan worden schoongemaakt. Als je schoonmaakt met de hand, kun je de bidon (inclusief de dop) het beste goed omspoelen met warm water en een druppeltje afwasmiddel. Op deze manier wordt de bacteriegroei vertraagd. Spoel vervolgens de bidon en dop goed na met koud water. Of stop de bidon samen met de dop in de vaatwasmachine. Elke maandagochtend nemen de kinderen dan weer hun bidon leeg en schoon mee naar school.

Op warme dagen is het verstandig om de bidon uit de zon te houden en als het kan in de koelkast te leggen. Door de hitte groeien bacteriën namelijk veel sneller.

### 6. Vervangen van bidondoppen

Door het intensieve gebruik worden de bidondoppen vies of slijten ze, bijvoorbeeld omdat kinderen er op bijten. Vervang tijdig vieze of versleten doppen, zodat de kinderen altijd water kunnen drinken uit een bidon met een schone dop. Veel scholen hebben daarom een doos met nieuwe losse bidondoppen bij de conciërge staan, zodat kinderen hier een nieuwe bidondop kunnen kopen als hun oude dop vies of versleten is. Neem voor het bestellen van bidondoppen contact op met Servaas de Kok via [servaas@empaso.eu](mailto:servaas@empaso.eu) of 06-52622958.

Deze richtlijnen zijn afkomstig van [het Voedingscentrum](#) en [DrinkSchoolWater](#).