

ALPHEN  
► Juf Sharon leert kinderen met haar boek spelenderwijs over gezonde voeding

# Leerlingen enthousiast over groente dankzij 'Blijbuikje'

Zelf kreeg Sharon van Putten gezond eten met de paplepel ingegoten. Als groepsleerkracht op de Nieuwkoopse basisschool de Rietkraag wil ze haar leerlingen op een speelse manier leren over gezond eten. Ze schreef er een boek over.

Leny van den Belt  
Nieuwkoop

Al heel jong tenniste de Nieuwkoopse Sharon van Putten (28) op hoog niveau. Gezonde voeding was van belang om goed te kunnen presteren. Door een hardnekkige blessure vervloog haar droom over een tenniscarrière.

Ze bleef echter gewoon gezond eten. Ze ging stude-

ren en legde zich toe op het gedrag van kinderen. Vorig jaar stond ze voor groep 6. Daar werd de basis gelegd voor Blijbuikje in het gezonde dierenbos.

„Wij hebben hier op school twee keer per week 'gezonde hap dag', maar ik merkte dat veel kinderen kant en klaar eten meenamen en snoep. Ik zei wel: neem eens iets anders mee, maar het werkte niet, omdat kinderen uit zichzelf niet weten wat echt gezond eten is.”

## Dierenbos

Sharon bedacht een speelse manier om kinderen te stimuleren anders te gaan eten. „Ik ben ze gaan vertellen over Blijbuikje, een jongetje dat zijn ouders kwijtraakt en in het dierenbos terecht komt. Daar beleeft hij allerlei avonturen. Als hij honger

krijgt troosten de dieren hem, niet met snoepjes, maar met gezonde lekkere hapjes.”

Al na het eerste verhaaltje kwamen de kinderen haar de volgende dag vertellen dat ze havermout hadden gegeten. „Ze gingen ook steeds vaker om een verhaaltje vragen. Op een gegeven moment ben ik ze gaan opschrijven. Toen dacht ik: dit moet een boek worden.”

Nu ligt er een mooi dik boek, rijk geïllustreerd door een goede vriend van Sharon. „Ik wist precies hoe ik het hebben wilde. Het moest een lief schattig jongetje worden waar

▼ Juf Sharon van Putten maakt leerlingen enthousiast voor gezond eten met voorleesboek over Blijbuikje. FOTO: MARINX SCHMIDT

“ Het hoeft niet altijd fruit te zijn, maar het kan ook een wrap zijn met sla

—Sharon van Putten (auteur)

kinderen zich in kunnen herkennen.”

Het leuke vindt ze dat ook ouders enthousiast zijn geworden. „Kinderen nemen andere dingen mee naar school. Het hoeft niet altijd fruit te zijn, maar het kan ook een wrap zijn met sla.”

Natuurlijk hoeven kin-

deren van haar heus niet altijd alleen maar gezond te eten. Een beetje maar een goede balans is.”

Ze is er een jaar mee bezig geweest en onlangs is het boek in eigen beheer verschenen. Van Putten verkoopt het via haar eigen website.

Dankzij een artikel in het tijdschrift Gezond Nu heeft ze het al druk met het verzenden van de bestellingen.

„Een school uit Amsterdam heeft gevraagd of ik een lezing wil komen geven. Dat ga ik doen. Ik vind het onwijs leuk om ouders en kinderen bewust met eten te leren omgaan.”

■ Het boek Blijbuikje in het gezonde dierenbos is voor 14,95 euro bij Sharon te bestellen via haar website [www.blijbuikje.nl](http://www.blijbuikje.nl)

