

‘Kinderen nemen nu noten, dadels of aardbeien zonder suiker mee naar school’

“Ik wil meer kinderen laten ontdekken wat gezond eten en drinken is”

JUF
MET EEN
MISSIE

Sharon van Putten is juf in groep 6. Op school ziet ze veel pakjes Wicky, Smoeltjes en witbrood met chocopasta in de broodtrommels. Dat kan gezonder, dacht ze. Sharon verzoon een verhaal over een jongetje dat Blijbuikje heet. Via spannende avonturen leert hij gezonder te eten en beter met de natuur om te gaan. “De kinderen in mijn klas vonden het zo leuk dat ik besloot er een echt boek van te maken.”

Paplepel

“Vroeger tenniste ik op hoog niveau; ik trainde dagelijks en kwam uit voor Jong Oranje. Van huis uit kreeg ik mee hoe belangrijk goede voeding is om optimaal te presteren. Mijn ouders kookten met verse en vaak biologische producten en in plaats van Dextro Energy at ik een banaan tijdens een wedstrijd. Als kind merkte ik al de voordelen van pure, onbewerkte voedingsmiddelen. En nu nog steeds. Ik voel me er goed en fit bij.”

Speels

“Vooral tijdens de ‘gezonde hapdag’ op school viel het me op dat kinderen niet goed weten wat gezond eten is. Zo namen ze rozijnenkoekjes met zo’n suikerlaagje mee naar school, ze dachten dat dit gezond was. Toen verzoon ik het verhaal over Blijbuikje. Het gaat over een jongetje dat zijn ouders kwijtraakt en daar verdrietig over is. Normaal wordt hij getroost met snoepjes, maar in het bos eten de dieren geen snoepjes. Gelukkig komt hij Aardbei tegen die hem vertelt over de bijen die honing maken.

In dat verhaal vertel ik ondertussen ook iets over hoe belangrijk bijen zijn voor de bevruchting van fruitbomen en dat je bijen kunt helpen door bloemen te zaaien. De verhalen gaan dus over gezond eten en ook over het gezond houden van de wereld.”

Taart

“Pas trakteerde een jongetje alle meesters en juffen op taart. Eén van de kinderen riep toen: ‘Nou juf, hier zou Blijbuikje geen blij buikje van krijgen, hè?’ Toen hebben we het gehad over taart – wel eten of niet eten? Ik vind dat af en toe taart eten prima kan. Gezond eten gaat niet om ‘nooit meer dit en altijd dat’, maar om de balans. Genieten is ook belangrijk. In mijn verhalen wijs ik nergens met een belerend vingertje. Het gaat erom dat kinderen op een speelse manier ontdekken wat gezond en ongezond eten in je lichaam doet.”

Trommeltjes

“Het grappige is dat de kinderen in mijn klas nu al zelf gezonde dingen meenemen, zoals noten en dadels. Pas zag ik

zelfs een gevulde wrap met sla. Laatst zei een jongen: ‘Juf, ik heb geen suiker op mijn aardbeien gedaan, hoor, ze zijn zo al lekker zoet.’ Ook vertelde een van de kinderen dat hij met zijn ouders heeft afgesproken dat hij voor het tienuurtje vier keer per week iets gezonds meeneemt en één keer iets zoets.”

Boek

“Toen de kinderen in mijn klas steeds vaker om verhalen over Blijbuikje vroegen, ging ik ze opschrijven. Een vriend van mij, die grafisch vormgever is, maakte er paginagrote illustraties bij. Het resultaat is super, ik ben er heel blij mee! Met dit boekje wil ik meer kinderen bereiken dan alleen de kinderen in mijn klas en van onze school. Gezond eten doet zo veel met je. Dat merk je pas als je grotendeels onbewerkte producten eet. Ik gun het elk kind om van jongs af aan mee te krijgen wat gezond eten is én hoe we met zijn allen de wereld gezond houden.”

Benieuwd naar het boekje over Blijbuikje? Kijk op blijbuikje.nl.