

## Gezonde verhalen van Juf Sharon

# 'Kijk, juf, de banaan van Aap Gaap'

Sharon van Putten, juf van groep 6 op een basisschool in Nieuwkoop, heeft genoeg van al die broodtrommels die met ongezonde koekjes en pakjes zijn gevuld. Ze verzint iets nieuws.

Tekst: Sharon van Putten / Illustraties: Youri Stans / Foto: Dia van Putten

"Juf, is het al kwart over 10? Ik heb honger!" Ik kijk naar de klok en besluit de kinderen – eerder dan normaal – hun eten en drinken te laten pakken. Ze hebben keihard gewerkt, dus dat verdienen ze wel, zo geef ik aan. Het is 'gezonde-hap-dag' op school en dat betekent dat de kinderen een gezond tussendoortje mee horen te nemen. Tijdens het kijken van het Jeugdjournaal loopt de 'gezondheidsspion' dan altijd een rondje (die spion ben ik!). Ik vind gezond eten en drinken belangrijk, omdat ik weet dat voeding en gedrag onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Jammer, weer hebben de meeste kinderen koekjes en pakjes drinken mee. Sommige kinderen hebben geluk: zij hebben koekjes met 'een bosvruchtensmaakje' of 'krenten' meegekregen van papa en mama. Ik bespreek het in de klas en krijg veel reacties. Hoewel reacties? Ik merk dat ik vooral discussies aan het voeren ben. Ik zucht. Het gaat nu al weken zo en het werken met de gezondheidsspion werpt zijn vruchten ook niet af ...

Ik besluit dat het zo niet langer kan. Er moet toch een speelse, leerzame manier zijn om kinderen bewust te laten worden van gezonde voeding en verantwoorde tussendoortjes? Iets blijven uitleggen werkt niet, dat heb ik immers gemerkt. Ik kan niets bedenken en laat het even voor wat het is, tot ik weer voor de klas sta. Ik zie de eerste plastic, kant-en-klare verpakkingen weer tevoorschijn komen en heel spontaan begin ik met het vertellen van een verhaaltje. Voor ik het weet vertel ik over een jongetje dat via allerlei avonturen in aanraking komt met onbewerkte voeding en daar een blij buikje van krijgt: Blijbuikje.

De volgende dag gebeurt er iets opmerkelijks. Al bij aankomst op school komen er kinderen naar mij toe: "Kijk juf, de banaan van Aap Gaap en de havermouthapjes van Poepbeer." In de kleine pauze wil ik het Jeugdjournaal aanzetten, maar er wordt gevraagd naar de afloop van het avontuur van Blijbuikje. Dat had ik niet verwacht. En daar blijft het niet bij: ze vragen of Blijbuikje bestaat. Kortom, de kinderen blijken razend enthousiast te zijn! Zal mijn speelse aanpak van bewustwording dan toch aanslaan?

Doordat ik over avonturen in een dierenbos ben gaan vertellen, kan ik ook het milieu, de natuur en het dierenwelzijn er mooi bij betrekken, zo bedenk ik mij.



De druiven, worteltjes, komkommers en volkoren boterhammen zitten nog steeds volop in de lunchtrommeltjes

Als juf kan ik er zo inhoudelijk dieper op in gaan en merk dat de kinderen er actief bij betrokken blijven. De betrokkenheid blijft. Dat blijkt zelfs op het moment dat ik een stukje taart van een collega krijg. Bij het nemen van de eerste hap word ik aangesproken: "Daar wordt Blijbuikje niet blij van, juf." Oeps, geef ik nu het verkeerde voorbeeld? Ik leg uit dat genieten van lekker eten ook belangrijk is. "Maar gezond eten is toch ook lekker juf!" Dat er nu zo gereageerd wordt, daar word ik een blij juf van.

Ik heb besloten om van de verhaaltjes een (voorlees)boekje te maken. Vooral door het enthousiasme van de kinderen en hun ouders heb ik het besluit genomen. Mijn doel – zorgen voor bewustwording rondom gezonde voeding en de samenhang met de natuur – lijkt ik bereikt te hebben. Het is een educatief en leuk boekje tegelijk geworden.

Dit alles heeft zich inmiddels al enige tijd geleden afgespeeld en de druiven, worteltjes, komkommers en volkoren boterhammen zitten nog steeds volop in de lunchtrommeltjes. Wat een plezier iedere dag voor de juf! Het is kwart over 10 en de bel gaat. Tijd om buiten te spelen en lekker te bewegen, maar bijna niemand springt enthousiast op. Sterker nog, de helft van de kinderen wil binnen blijven. Hmmm ... mooi voor een vervolg in deel 2??



Bij het nemen van een hap taart word ik aangesproken:

'Daar wordt Blijbuikje niet blij van, juf.'

### Uit: Blijbuikje en zijn spannende avonturen in het gezonde dierenbos

Blijbuikje was onderweg en merkte dat het steeds harder begon te waaien. Het begon zelfs te stormen. "Oef, wat een kracht moet ik zetten om vooruit te komen", dacht Blijbuikje. Hij bleef heel hard zijn best doen, maar zijn armpjes begonnen te trillen. Het lukte op een gegeven moment niet meer om vooruit te komen, o nee toch ... wat moest hij nu toch doen?

Blijbuikje probeerde uit alle kracht een tomatenplant vast te pakken die op het land stond van Boer Boerenkool. Hij trok en trok en kwam steeds dichterbij het land, tot de tomatenplant brak! Blijbuikje vloog op het land en het vlot dreef weg. Daar lag Blijbuikje op de grond met allemaal tomaten om hem heen. De tomaten waren helemaal kapot en het sap liep eruit.

Boer Boerenkool zag het allemaal gebeuren. Blijbuikje riep: 'Och wat vreselijk, ik heb alle tomaten kapot gemaakt.'

Wil je weten hoe dit afloopt? Lees dan het voorleesboekje 'Blijbuikje en zijn spannende avonturen in het gezonde dierenbos'

Kijk voor informatie op [www.blijbuikje.nl](http://www.blijbuikje.nl)

