

Wat is laat mij maar pap?

Ken je dit?

Je moeder: "Schatje, je moet toch echt die beker melk leegdrinken."
Jij denkt: "Getsie, heb ik helemaal geen zin in."

Je vader: "Schiets eens een beetje op, eet je bord leeg."
Jij zegt: "Nouuuuu, je weet dat ik geen broccoli lust."

Jij bij je oma: "Mag ik nog een glaasje cola?"
Oma: "Nou niet meer je hebt er al 4 gehad jongen."

Je moeder: "Breng je broodtrommel even dan kan ik 'm afwassen."
Jij: "Uhhh, ik haal 'm zo."
Mam: "Nee nu. Of heb je soms weer je brood niet opgegeten?"
Jij: "Nee want het zag er goor uit met die pindakaa's."

En toen dacht ik: Dat moet anders!

Al dat gezeur, daar krijgen jullie allemaal slechte zin van, toch?

Maar ja, ouders zijn ouders en die willen dat jij gezond blijft, groot en sterk wordt en nooit ziek bent. Ouders willen dat jij gezond eet.

Maar jij wilt gewoon iets lekkers eten en drinken.

Als je dit boek leest dan gaat dat veranderen. Dan komt er minder gezeur en meer plezier in huis. Echt geloof me want ik heb het al bij heel veel kinderen uitprobeerd. Of je nou wilt afvallen of gezonder wilt gaan eten, dat maakt eigenlijk niet zo veel verschil. De gezonde dingen zijn namelijk voor iedereen gezond.



Hoi,

Ik ben Anneflour. Ik doe vanaf begin dit jaar mee aan **Afvallen Junior**. Ik wilde graag afvallen omdat ik bang was dat ik anders te dik zou worden. Mijn vader en ik zijn een aantal keer wezen praten met mijn coach over hoe je dat kunt doen. Sommige dingen zijn soms best moeilijk, maar als het lukt is het wel heel leuk. Het moeilijke is dat er soms dingen in de kast staan, en dat je dan denkt: ik wil gewoon iets eten. Maar dat je dat dan toch niet moet doen... Maar het is dan wel heel gaaf om te zien dat je afvalt, daar ben ik best trots op! Ik voelde mij nadat ik minder ging snoepen veel fitter. We eten nu thuis ook meer gezonde dingen, zoals bijvoorbeeld zelfgemaakte tomatensoep.

Bij het begin beginnen

Mama Margreet Uit het leven gegrepen

(vrouw, echtgenoot, moeder, werkneemster, vriendin, dochter, buurvrouw, leesmoeder, hardlooper, collectant Hartstichting)



Gezond eten, genoeg drinken, een paar keer per week sporten.

Ja ja, ik weet het. Ik doe het niet altijd maar ik weet het wel. Vaak genoeg gehoord, gelezen en op aangesproken. Rijksoverheid spotjes, campagnes van de zorgverzekeraars, voorlichting op ouderavonden, folders in de bus en politici die goede sier maken met Convenant Gezond Gewicht, JOGG gemeenten en noem maar op. Bij de inhuldiging van Willem Alexander werd zelfs het hele land gemobiliseerd om in de regen te sporten. En misschien doet de school van je kind wel mee aan het Schoolgruiten project.

De schoolarts maakte de laatste keer een opmerking dat Boris op de grens zat van wat nog als gezond gewicht geldt voor zijn 12 jaar. Bedoelde hij soms dat Boris overgewicht heeft? Volgens mij heeft hij dat niet maar hij is wel groter en zwaarder dan de meeste van zijn klas, dat moet ik wel toegeven.

Maar het is ook zo verdomde moeilijk om het allemaal goed te doen.

Het begin 's morgens al, ze moeten alle drie worden gepusht om op tijd de deur uit te zijn. Noa zou liefst om 6 uur opstaan om tot 8 uur te prutsen met oorbellen, nee toch die andere maar daar moet dan ook een ander T-shirt bij en die kan echt niet bij die broek. Zucht. Ritueel begint opnieuw en dat kan zo doorgaan tot haar garderobe op, naast en onder het bed ligt. Zuchtttt. Waag het dan niet als moeder om te beginnen over ontbijten want: "Mam, ik ben nu even bezig hoor. Je snapt toch wel dat ik niet naar school kan als ik niet ben opgemaakt". Gevolgd door een zucht van haar.

Boris is altijd op tijd beneden en als ik even niet oplet, nestelt die zich ongewassen op de bank, zet de TV aan en heeft al een dubbele boterham met pasta weggewerkt voor ik beneden ben.

Eva van 9 vergeet de tijd en speelt of leest op haar kamer en moet per definitie eerst iets afmaken als je haar roept. Zit ze een keer aan tafel dan plukt ze een beetje aan een boterham en gaat ze, als ik alle kruimels en frutseltjes brood bij elkaar veeg met niet meer dan 1/3 boterham en 2 slokjes melk naar school. Noa heeft wel honger als ze een keer beneden is maar dan is er geen tijd meer en sniekt ze gauw een mueslireep uit de kast en probeert met alleen dat in haar tas te vertrekken. Boze woorden. Moeder en dochter worden het meestal niet eens op dit punt.

Ik probeer mijn aandacht te verdelen tussen hen, het maken van de broodtrommeltjes en probeer en passant ook zelf nog iets naar binnen te krijgen.

Tel daarbij op dat ik ook geacht wordt op tijd op de zaak te zijn en op de ochtenden dat Joep vroeg is vertrokken, moet ik de drie schatjes en mezelf alleen in de startbeugels krijgen.

Jammer dan!



Hoe vaak heb jij dit al gehoord: "Dat is niet goed voor je, schatje!"

Heb jij daar ook zo'n genoeg van?

Mooi, want dat ga je niet meer horen.

Jullie gaan afspraken maken over al die lekkere hapjes waar jij zo dol op bent en die jij gewoon af en toe gaat nemen.

Lees die laatste zin nog eens: **af en toe** staat er...

Wat is jouw lievelingsnoep?

.....

.....

En taart?

.....

.....

En als jullie uit eten gaan?

.....

.....

En drinken?

.....

.....

Of ben je helemaal gek van die vette ijSCO's van de Italiaan. Welke smaak? Pistache of die blauwe smurfensmaak?

Is Cola voor jou het allerlekkerste drankje? Met af en toe een glas is niks mis. Gewoon doen. Maar een hele fles? Nee.

En pizza dan? Dat is mijn lievelingseten. Een Margarita. Jammie. Zou ik zeker doen als jullie uit eten gaan, mag dat best maar heel vaak zo maaltijd thuis uit de vriezer: doe dat maar liever niet.



Wist je dat... je mag discrimineren? (bij het eten)

Wat een fout boek is dit hé! Dat zegt dat je moet gaan discrimineren.

Ja echt, ik meen het. Maar niet met alles natuurlijk.

Alleen met eten mag het.

Dan is bruin beter dan wit.

Uitdaging

Dag 1: Je eet je witte pasta of rijst met een saus zoals je gewend bent

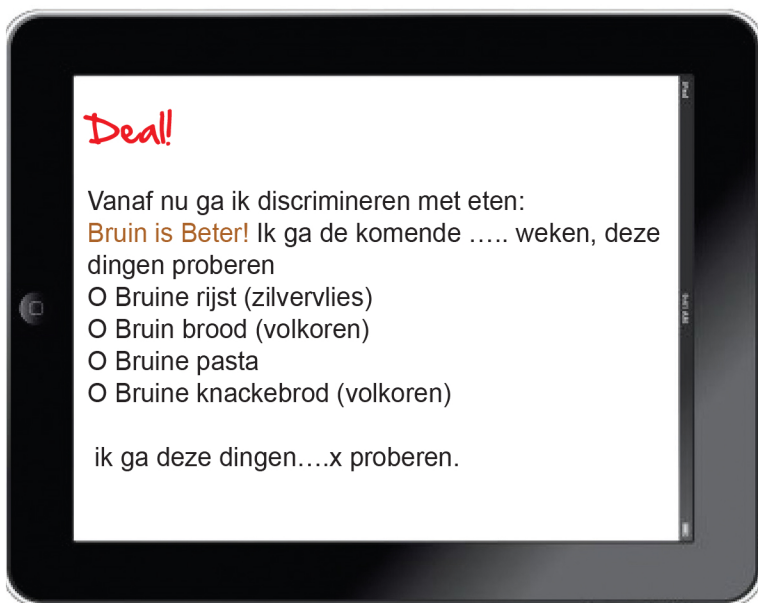
Dag 2: Je maakt alle twee de soorten: half witte en half bruine rijst of pasta met de saus zoals je gewend bent

Dag 3: Je neemt alleen bruine rijst of pasta met een saus uit *De Spinazie Academie*.

Wanneer had je langer een gevuld gevoel?

En waarom zou je voortaan die bruine spullen eten?

Omdat al die producten worden gemaakt van granen. Pasta is ook gemaakt van graan. Als die worden geogst hebben ze een vliesje om hun graantje. In de fabriek worden die vliesjes weggehaald en weggegooid en dat is zonde want daar zitten nou net de gezondste dingen in. Als je wit eet krijg je ook nog eens veel sneller na het eten weer honger. Als je voor bruin kiest heb je veel langer een lekker gevuld gevoel en krijg je genoeg vezels binnen.



Daniek

“Ik woon in Engeland en daar hebben ze bijna nergens volkoren brood. Toen ik gezonder ging eten, was dat met het brood best wel een probleem.

Toen mijn oma uit Nederland bij ons kwam, hebben we samen volkoren brood gebakken en dat was zo makkelijk en zo lekker dat we nu alleen nog maar dat brood eten. Als ik bak dan bak ik meestal 4 broden tegelijk en die stopt mijn moeder dan in onze vriezer.

De Achterkant van het gelijk

"Mam, kijk eens hoeveel aardbeien er in die yoghurt zitten, die moet je kopen."

"Aardbeien? Dat rode fruit bedoel je?"

Nou laat dat pak dan maar staan want er zitten er misschien 4 in, de rest is roze kleurstof, synthetische aardbeienmaak, een aardbeienparfummetje en heel veel suiker."

"Wil je mayonaise Carola?"

"Nee, oma geef mij maar ketchup dat is gezonder."

Logisch want jij denkt: Ketchup? Dat zijn tomaten? Ja, maar net als bij die aardbeien zitten er veel minder tomaten in dan jij denkt maar wel veel meer van iets wat jij niet door hebt: suiker. In 1 fles 31,5 klontjes!!!

En zo wordt er gegoocheld waar je bij staat.

Want wat je ECHT koopt staat niet op de voorkant maar op de achterkant van het pak yoghurt, de fles ketchup, het blik soep of die als gezond aangeprezen energierepen.

Op de voorkant wat jij moet gaan denken als je de verpakking ziet.

Op de achterkant in hele kleine lettertjes wat er echt inzit.

En dan zie je het.....shipzzzz niet de helft van dat pak zijn aardbeien, nee maar 4%, dat zijn er maar 2 of zo! Wat? Ja maar 2.

Bij die yoghurt gaat het om die aardbeien die er NIET in zitten. Maar er zijn nog meer trucjes.



Choco-aardbeienlollies

Wat heb je nodig?

Stokjes	12
Grote aardbeien	12
Pure Hagelslag	100 gram

Wat moet je doen?

1. Een pan water koken en daarin een kleiner bakje zetten met de stukjes chocolade die dan langzaam gaat smelten
2. Aardbeien op de stokjes prikken
3. Als de chocolade gesmolten is de stokjes half of helemaal in de chocolade dopen. Even laten afkoelen in de koelkast en likken maar!

Kijk bij 'Us van Gijs' waar je gekleurde stokjes kunt bestellen



Hazelnootknikkers

Wat heb je nodig?

Hazelnoten	500 gram
Sukrin	50
Volkorenmeel	25
Boter	25

Wat moet je doen?

1. Oven voorverwarmen op 200 graden
2. Doe de noten in de blender of hak ze heel fijn.
3. Haal het mengsel eruit en doe het in een grote kom
4. Nu de zachte boter, het meel en de Sukrin erdoor mengen
5. Bakplaat invetten
6. Ballen kneden, ongeveer zo groot als een grote knikker en verspreiden over de bakplaat
7. Ongeveer 15 minuten in de oven



Roomsaus a la Hillary

Wat heb je nodig?

Witte rijst 1 kopje
Halfvolle of magere melk 3 kopjes
(hoeft geen koemelk te zijn)

Wat moet je doen?

1. Rijst koken en pureren
2. Aanlengen met melk tot de gewenste dikte

Variaties

Je hebt nu een basisroomsaus (Bechamelsaus).

Varieer nu met:

- Nootmuskaat toevoegen voor bij de bloemkool
- Kaas toevoegen voor bijvoorbeeld lasagna
- Kerrie toevoegen voor bij de kip met rijst
- Peper toevoegen voor bij de biefstuk
- met peperkorrels en champignons



Weet je wie de president van Amerika is?

Dat is.....

Een poos geleden was Bill Clinton 8 jaar president. Zijn vrouw Hillary fopte hem (hij haar ook maar dat is een ander verhaal) toen Bills buik te groot werd. Bill was namelijk dol op roomsaus gemaakt van sla-groom en roomboter. Als hij in het Witte Huis was, at hij die saus het liefst elke dag. Vaak, veel en vet. Geen goede combinatie. Maar Bill was een eigenwijs mannetje en wilde niet luisteren. Hillary en de kok bedachten toen deze saus en..... zeiden niks tegen de president. En raad eens: hij heeft nooit iets gemerkt. Deze saus smaakte hetzelfde maar van deze werd zijn buik niet dikker. En dat vond Hillary mooi meegenomen!

