

Spelenderwijs gezond leren eten

Zelfs als jij gezond eet valt het tegenwoordig niet mee om je (klein)kinderen het belang van gezonde voeding bij te brengen. Vooral door de verleidingen van buitenaf. Behalve als ze zelf beseffen waarom bepaalde voeding zo goed is. Wil jij je (klein)kinderen dit op een leuke manier bijbrengen? Haal het kinderboek *Het geheime dagboek van professor Grutjes en het supersoepjesmysterie* van Debbie van Osch-Voorhaar in huis. Ze zullen het verslinden!

Illustraties: Vera Bertens



Hoe is het idee ontstaan om *Het geheime dagboek van professor Grutjes en het supersoepjesmysterie* te schrijven?

‘Terwijl ik de opleiding tot kindervoedingscoach volgde, bracht ik thuis het geleerde in de praktijk. Zo maakte de pot zoete chocoladepasta plaats voor een verantwoorde notenpasta en werden de boterhammen steeds vaker vervangen door wraps van ei en groentepannenkoekjes. Mijn dochter Indy (destijds acht jaar) zag het geheel met lede ogen aan en vond die nieuwe opleiding van mama maar niks. Daardoor werd mij duidelijk dat ik haar moest overtuigen dat dit echt beter voor ons was. Ik ging op zoek naar geschikt materiaal, maar hoewel er boekenkasten vol over gezonde voeding geschreven zijn voor volwassenen, bleek een kinderboek over dit onderwerp een stuk lastiger te vin- >>



Waarom vind je het belangrijk om juist kinderen bewust te maken van gezonde voeding?

‘Als je op jonge leeftijd gezonde voedingsgewoontes aanleert, dan heb je daar je hele leven profijt van. Ongezonde gewoontes zijn daarentegen ontzettend moeilijk af te leren. Hoe eerder je dus begint, hoe beter!’

Hoe ben je te werk gegaan om een boek te schrijven zodat het kinderen spelenderwijs aanspreekt?

‘Ik zag bij Indy dat veel informatieve boeken een paar keer doorgebladerd werden om al

snel weer in de hoek te belandden. Ik wilde graag een boek schrijven dat van kaft tot kaft gelezen zou worden, dus moest er een verhaal komen. Boeken als die van Julius Zebra waren daarin een voorbeeld, ik vind het geweldig hoe kinderen daarin impliciet over geschiedenis leren. Indy heeft die boekenreeks verslonden!’

Hoe ben je op het karakter Professor Gert Grutjes en de overige karakters in het boek gekomen?

‘Er moest veel informatie in het boek komen, zonder dat het zwaar of saai zou worden. Het tegenstrijdige van een professor die ook een tikkeltje onnozel is, vond ik een mooi vertrekpunt. Op basis van de inhoud die ik wilde vertellen zijn de andere karakters ontstaan. Zo ontstond Wilma Windjes in het hoofdstuk over de vertering en is Frans Fladder een oermens in hart en nieren, die professor Grutjes meeneemt in de wondere wereld van de oervoeding.’



>> den. Ik sprak mijn verbazing uit tijdens een opleidingsdag. “Dan schrijf je het toch zelf?,” gaf de docente aan. Op dat moment was het zaadje geplant.’

De interesse voor gezonde voeding voor kinderen was er dus al. Waarom besloot je een opleiding tot kindervoedingscoach te gaan volgen?

‘Toen Indy amper zes maanden oud was, merkten we dat ze last had van haar buikje. We spraken verschillende kinderartsen, maar wat me opviel was dat niemand zocht naar de oorzaak. Er werden medicijnen voorgeschreven en dat was dat, probleem opgelost. Maar zo zagen wij het niet. We wilden niet dat onze dochter haar leven lang afhankelijk zou zijn van medicijnen, dus begonnen we aan onze eigen zoektocht. We bezochten osteopaten en diëtisten. Toen we ook daar niet veel verder mee kwamen, besloot ik het heft in eigen handen te nemen en schreef ik me in voor de opleiding tot kindervoedingscoach.’

Wat miste je zelf op het gebied van voorlichting over gezonde voeding voor kinderen?

‘Ik vind het nog steeds bizar dat ik een opleiding tot kindervoedingscoach moest volgen om te leren hoe belangrijk eiwitten en vetten voor je lichaam zijn. Ik ben van de Sonja Bakker-generatie, waarin vetten vooral vermeden moesten worden en de halva- en lightproducten je om de oren vlogen. En dat terwijl goede vetten zó belangrijk zijn voor je gezondheid. Zeker voor een opgroeiend kind! Wat mij betreft iets dat je al op de basisschool hoort te leren.’

Waarom heb je voor een boek in een dagboekvorm gekozen?

‘Een dagboek leent zich perfect voor het vertellen van korte verhalen. Het boek moest een bepaalde mate van luchtigheid hebben en tegelijkertijd informatief zijn. Dat het dagboek geheim is, maakt het daarnaast voor kinderen nog een stukje spannender!’

Je eigen dochter Indy is een inspiratiebron geweest. In welk opzicht was dat?

‘Hoewel het natuurlijk ook belangrijk is om goed voor jezelf te zorgen, zullen veel ouders herkennen dat je je in sommige dingen pas gaat verdiepen als het nodig is voor je kinderen. Bij Indy was de noodzaak nog wat groter, doordat ze al van jongs af aan last had van haar buikje. Zonder haar was mijn zoektocht naar de invloed van voeding op het lichaam nooit gestart. Maar ook tijdens het schrijven is ze een continue bron van inspiratie geweest. Ieder hoofdstuk liet ik aan haar lezen. Als ze moest grinniken, dan wist ik dat het goed zat!’

Als verlengstuk van Het geheime dagboek van professor Grutjes en het supersoepjesmysterie is er de website professorgrutjes.nl. Wat kan men daar verwachten?

‘Kennis opdoen is natuurlijk één ding, maar het is nog mooier als je ook in actie komt. Op professorgrutjes.nl vind je daarom onder andere het supersoepjesexperiment, waarin kinderen hun kennis kunnen testen en zelf aan de slag kunnen gaan met gezonde voeding en de effecten hiervan op hun lichaam. Ze kunnen zelfs een plekje veroveren in het supersoepjesklassement en een supersoepjesmedaille winnen. Met het spreekbeurt- en boekbesprekingspakket hoop ik kinderen aan te moedigen om hun klasgenoten meer te vertellen over wat ze geleerd hebben. Tot slot is de website een verzamelplek van inspiratie op het gebied van gezonde voeding. Je vindt er een blog waarin professor Grutjes op bezoek gaat bij ondernemers die actief zijn op het gebied van voeding, boekentips geeft, gezonde producten test en recepten uitprobeert.’

Heb je nog toekomstdromen qua educatie voor kinderen op het gebied van gezonde voeding?

‘Ik zou het geweldig vinden als Het geheime dagboek van professor Grutjes en het supersoepjesmysterie een plekje zou krijgen in de schoolbibliotheken, zodat ook kinderen wiens



ouders zich niet zo bewust zijn van de effecten van voeding, de kans krijgen het boek te lezen. Hoe mooi zou het zijn als zij dan hun ouders wat kunnen leren?’



Het geheime dagboek van professor Grutjes en het supersoepjesmysterie is een leerzaam en hilarisch boek waarin je (klein)kind spelenderwijs kennismaat met het belang van gezonde voeding. De dagboekteksten zijn zo geschreven dat ze ieder kind aan zullen spreken en de grappige illustraties maken het boek helemaal af. Het boek is voorzien van een harde kaft, telt 60 pagina's en kost € 15,99. Het is verschenen bij uitgeverij Frenchie Books en onder andere te bestellen via professorgrutjes.nl. ISBN: 978 90 903 5574 0.