

STARVING

Om óp te eten



Brugpieper Juul

Waarom hebben tieners zoals brugpieper Juul vreetbuien (met name snacks) in de puberteit? Waarschijnlijk omdat veel jongeren niet doorhebben dat ze zeer veel energie nodig hebben in de puberteit, voor de groei en ontwikkeling.

Als het lichaam iets tekort komt, heeft het snel de neiging om het signaal te geven voor zoete of - vooral - vette dingen. Voor snelle energie. Als Juul te weinig eet tijdens het (voortdurend) gamen, is de kans groot dat hij ineens heel veel honger heeft...



Iedere dag haal ik twee volkorenbroden, waarvan alleen de kappes overblijven. En, als ik spaghetti maak, heb ik aan een pak niet genoeg.



Twee boterhammen, boter erop, laag pinda-kaas, een flinke berg hagelslag. Boterhammen op elkaar leggen, doorsnijden en opeten. Het is mijn succesrecept sinds ik zelf mijn brood kan smeren.

Tegenwoordig herhaalt hij dit nog een keer of twee, het liefst een uur voor het avondeten. En dan schuift-ie rustig nog een heel bord pasta naar binnen. Tussen de zoi op zijn kamer vind ik regelmatig lege verpakkingen chocopinda's van Albert Heijn, zijn favoriet, en andere cacao-fantasie. Dat is dus nog los van wat hij aan koek en chocola uit mijn kast graait.

LET'S EAT!



Een jongen van dertien heeft 2400 kilocalorieën per dag nodig, Opa Pieter! Voedingshoogleraar Jaap Seidell zei dat laatst in het Parool (las ik op internet).

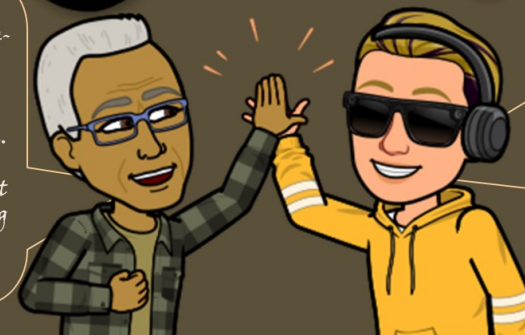
Volgens mijn dieet is dat een reep Tony Chocolonely karamel-zeezout per dag extra. Of drie zakjes chips! Die extra energie heb ik nodig voor de opbouw van mijn spieren,



Dat klopt. Maar als je eenmaal aan dat eetpatroon gewend bent, bestaat het risico dat jij er ook mee doorgaat als die voeten, spieren en botten zijn uitgegroeid. Dus, rupsjesnooit genoeg, als jij alleen maar snoept en vreet, dan vliegen de kilo's er echt wel aan.

Clutch

Juul heeft het ritme van een Tour de France-renner: enorm veel bunkeren in combinatie met ontzettend veel slapen. Het verschil met Tom Dumoulin is alleen dat hij het liefst de hele dag op zijn reet voor de televisie zit te gamen.



Vorig jaar zomer was ik nog een krielkip met een piepstemmetje. Sindsdien zit er ongeveer twintig centimeter aan: in de lengte wel te verstaan, spreek ik met een diepe basstem en ben ik drie schoenmaten verder.

Aha! Zijn die twintig paar schoenen voor diverse sporten in maat Schuit van jou? Weet je dat ze allemaal stinken alsof er een heel kattenasiel overheen heeft geplast?

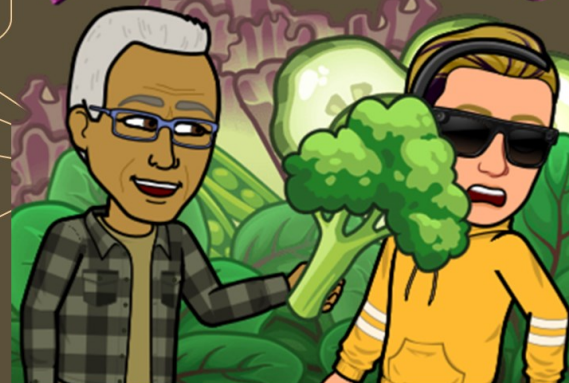


Als u een neus hebt die werkelijk kan ruiken, dan weet u dat uw sigaartjes erger stinken dan mijn sokken.

We dwalen af Juul. We hebben het erover dat ik natuurlijk zorg dat jij iedere dag voldoende gezonds binnenkrijgt. Maar ik heb er helemaal geen zicht meer op wat jij - als ik even niet oplet - daarnaast nog naar binnen werk.

Met twee scheppen groenten per dag, en twee stukjes fruit, niet teveel vlees en volkoren boterhammen kregen we jou tot een gezonde, blozende Hollandse Jongen. Maar nu het babyvet verandert in puntige ellenbogen en een kluitjes ledematen op de bank, moet er nog steeds goed voer in.

EAT YOUR GREENS





Jawel Opa Piter, maar experimenteren met gerechten en smaken hoort er ook bij. Misschien lust ik echt geen zachtgekookte spruitjes, maar vind ik een hamburgertaart of gewokte frietjes met noten best te eten. Daar ligt natuurlijk ook een taak voor u. U moet bereid zijn om een gerecht eens anders te bereiden dan u gewend bent.

Dat pubers slecht eten en alles willen uitproberen, hoort er een beetje bij. En u kunt natuurlijk ook proberen zelf eens wat anders te leren eten.

Ik begrijp niets van jouw kritiek, Juul. Ik koop tegenwoordig chocola in plakken, in plaats van in repen, biscuitjes in grootverpakking en de perenijesjes in horeca-hoeveelheden. Want jij vraagt niet eens meer of je koek, chocola of ijs mag. Je pakt het gewoon.

I'm Pooped

Als ik thuis ben, reageer ik nog wel op het geritsel in de keuken, maar ik ben er natuurlijk niet altijd bij als jij weer eens een zak chips opent of de oven aanzwengelt waarin je de hele voorraad aan diepvriespizza's oppiept.



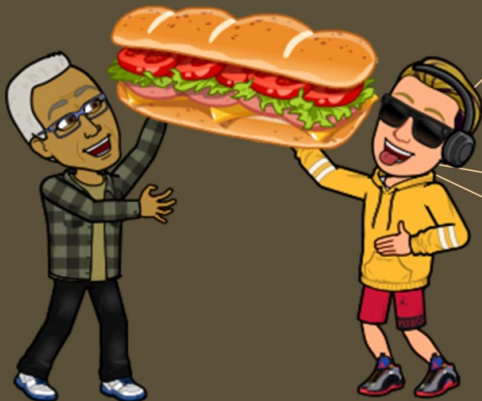
Weet je jongeman, ik graaf de staafmixer weer op uit de keukenla, doe de groenten die jij smerig mag vinden door de saus en pureer alles. Van de soep tot de pastasaus - voor mijn part - ook de aardappels. Ja, net als toen je baby was!

Bovendien zorg ik voor een altijd gevulde fruitschaal. Dat wanneer je trek hebt, je gewoon een banaan of appel of een paar druiven kunt pakken. En ik zal ook zorgen voor een altijd gevulde schaal kerstomaatjes en mini-komkommers, voor het geval je je zorgen maakt over de vitamines.

Nou, Opa Pieter, er is ook vaak echt NOOIT iets te eten hier in huis. En wat er is, dat lust ik niet. Ik bedoel, iets wat lekker is en eetbaar. Waarom eten we nooit pizza?

De ijskast staat wel vol, maar met lege verpakkingen of gezonde groentes. Als ik kijk wat andere pubers kopen, heb ik wel een idee. In ieder geval een of meer croissants per dag, en als het even mee zit een patatje oorlog en een cola.





Uw methode om mij gezond te houden, is mij te laten eten wat ik niet wil, te laten drinken wat ik niet lekker vindt en te laten doen waar ik geen zin in heb. Dat kan beter Opa Pieter!

Haal eens een broodje hamburger, roze koeken of knakworst in huis. En we kunnen gewoon vaker patat eten als ik bij u kom.

*Weet je wat, ik zal deze gebakken eitjes wel oppenzelen. Mag jij kiezen uit:
'Hussen met je neus ertussen'
'Stront met streepjes'
'Stront met steentjes, hard en zacht'
'Zacht geworden hard'
'Gemalen poppenstront'.*



*En als daar niks tussen zit wat je lust, heb ik ook nog
'Spinnen met groene Zeep'
'Sassifrassi'
'Mondsteeksels en akeligheden'
'Aardappels met gestampt glas'
'Overschotse rapsodie'*

Ik ben zo overtuigd van de juistheid van mijn ideeën, dat ik er niet - ook in de verste verte niet - aan denk over eten nog eens met jou in discussie te gaan...



Als u weigert naar mijn opvattingen te luisteren, omdat u ervan overtuigd bent dat zij niet goed zijn, betekent dit dat u uw eigen zekerheid gelijkstelt met absolute zekerheid. Het zo stilleggen van een discussie is een aanmatiging van onfeilbaarheid.

Grootouders kunnen voor tieners een vaste burcht zijn als ze het ergens moeilijk mee hebben. Die speciale opa-aandacht is echter net iets te veel als het over mijn eetgedrag gaat. Omdat Opa Pieter te oud is om te relativiseren en niet meer weet dat hij zelf ook ooit jong was.

Cheerio!

