

Ontbijtje met... Daphne Deckers

## **‘Jaaa, ik ben voorlopig nog wel bezig’**

**‘Je moet mij elke ochtend mijn bed uitsleuren, maar dat ontbijtje met zijn vieren vind ik heel belangrijk en gezellig.’ Daphne Deckers over werk, moederschap, broccolibillen en het belang van bewegen.**

Moeders onder elkaar. Dan begin je met een foto natuurlijk. Emma van zeven en Alec van vijf jaar grijnzen vrolijk de wereld in. ‘De fase van plak geen snot onder de tafel en stop geen boontjes in je neus heb ik nu wel gehad. Maar ze lusten nog steeds weinig. De ene dag doen we boontjes en andere dag erwten. Soms aangevuld met een beetje appelmoes. Sla, nou vooruit, als ik er maar veel kaas doorheen doe. Op brood lusten ze alles van vlees, van kaas. Ze eten wel fruit. Uiteraard de simpele soorten, geen exotisch gedoe, zoals een kiwi. Dat is bij ons thuis een ei met haren. Kortom, ze krijgen heus geen scheurbuik.’

### **Eten als feestje**

Naarmate je langer moeder bent, word je wat laconieker en is eten die strijd niet waard. Eten moet vooral plezierig zijn. Daarom zit niemand ooit met een bordje op schoot voor de televisie in Huize Krajicek-Deckers. ‘Lekker eten is een van de grote plezieren van het leven. Tegenwoordig kunnen wij ’s ochtends met zijn vieren eten. Ik vind het heel belangrijk dat het niet een soort van busstation is waar iedereen zijn eigen lijntje rijdt, maar dat we met zijn viertjes thuis zijn. Ik ben helemaal geen ochtendmens, ik moet mij altijd uit mijn bed sleuren, maar ik vind het wel gezellig. En als de kinderen tussen de middag thuiskomen, is dat een rustmoment voor mij. Anders zou de verleiding groot zijn door te werken achter de computer met een broodje ernaast.’

Zoals bij alle ouders komt ook bij Daphne de stem van het verleden boven als de kinderen chocoladepasta op hun brood willen. ‘Nee, eerst iets gezonds..., alsof kaas zo supergezond is. Over zoet moeten we niet zo spastisch doen, want kinderen hebben óók suiker nodig.’ Wel vraagt ze zich hardop af waarom kinderen tegenwoordig een hapje mee naar school moeten, ’s ochtends. ‘Waar is dat extra eetmoment rond tien uur voor nodig? Als ze niet eten, hebben ze om twaalf uur gewoon honger.’

### **Zeg eens wat vaker ja**

Er is een nieuwe gewoonte gecreëerd. En ondertussen roepen we om het hardst dat kinderen te dik worden. Vooral de middelbareschooljeugd ligt onder vuur. Het laatste nieuws is dat meisjes van veertien dikker zijn dan ooit. De overheids campagne ‘Zeg eens wat vaker nee’ vindt Daphne goedbedoeld, maar negatief ingestoken. ‘Persoonlijk voel ik veel meer voor een campagne “Zeg eens wat vaker ja.” Ja tegen bewegen. Iedereen zit achter de X-box en dat soort dingen. Neem nou iets als de afstandsbediening. Over welke afstand hebben we het hier nou eigenlijk? Ouders brengen hun kinderen met de auto naar school twee straten verderop. Buitenspelen is tamelijk onveilig. Op school weten ze niet meer wat stoepranden is. Flessenbal? Nooit van gehoord. Als iemand een hinkelbaan op het schoolplein tekent, kijken de kinderen alsof er een ufo is geland. De gymlessen worden wegbezuinigd. De sportvelden in Amsterdam zijn allemaal naar de buitenkant van de stad gebracht. Terwijl ik denk dat je sport naar de mensen toe zou moeten brengen. Het is zo makkelijk om te zeggen dat de jeugd verkeerd eet. Ze eten helemaal niet zoveel anders dan wij vroeger. Als ik denk aan de hoeveelheden borrelnoten die ik heb verzwolgen en als je ziet wat Richard wegwerkt... Maar hij staat elke dag om kwart over zes op en dan stept hij anderhalf uur. Dan verbrandt hij 2000 calorieën. Dat betekent dat hij de rest van de dag kan eten wat hij wil. Da’s natuurlijk extreem. Ik krijg broccoli-billen van het zitten achter de computer. Dus heb ik een stepje

gekocht en ik step nu voor Oprah Winfrey, Da's mijn ding. Bij ons thuis wordt heel veel gesport en we doen alles op de fiets. Als kinderen jong zijn, moet je ze enthousiasmeren voor sport. Met die Playstation komen ze namelijk vanzelf in aanraking. Wat niet vanzelf komt, is dat je zaterdagochtend om halfnegen op het hockeyveld staat. Dat is een investering die je volgens mij als ouder moet doen. Op een dieet van chips en Fristi weet je zeker dat je kind nooit het boselfje zal spelen in het toneelstuk op school.'

[kadertje of bijschrift]

'Eigenlijk weet niemand wat hij in zijn mond stopt. Al die waanideeën, bijvoorbeeld dat je van brood dik wordt. Het is de volvette kaas die je erop legt, wat erin hakt. Of de boter, maar het brood zelf... NIET. En al dat moeilijke gedoe van splitsen van koolhydraten, het is ook helemaal in om alles rauw te eten. Doe toch gewoon!'

### **Bijna uit**

Genoeg over eten. Hoewel... Dit najaar verschijnt een nieuwe versie van Daphnes eerste kinderboek *De verschrikkelijke ijstaart*. Het was oorspronkelijk bedoeld om kinderen op een gezellige manier aan het eten te krijgen met versjes, recepten en leuke illustraties. De recepten zijn een doorslaand succes, veel ouders willen de gerechten met de kinderen maken en ook in kinderkookcafé's is *De verschrikkelijke ijstaart* een hit. De nieuwe versie is gebonden, zodat het boek nu wel blijft openliggen op het aanrecht. Maar er is meer. Eind september verscheen *Decksels!*, een bundeling van de columns die Daphne de afgelopen twee jaar voor de weekeindbijlage van de zaterdag-Telegraaf schreef. Verder staat de *Mamagenda* op het punt te verschijnen. Daphne vertelt dat deze tweede agenda nóg leuker is dan die van 2005. 'Hij is helemaal voor moeders: makkelijke recepten, beauty-uitjes, leuke tips en veel kortingsbonnen. Ik heb veel bijgeleerd. In de eerste agenda ontbraken bijvoorbeeld vakantie- en feestdagen. Wel stonden de verjaardagen van Richard, Emma, Alec en mij erin. Lekker belangrijk! Het is een hele kunst om een jaar van te voren dingen te weten te komen. In maart van dit jaar moest ik bijvoorbeeld óók activiteiten achterhalen voor december 2006. Dat had heel wat voeten in de aarde, maar het is gelukt! En ik ben er apetrots op.'

### **Pedagoochelen**

In de *Mamagenda* staat ook de publicatie van Daphnes nieuwste 'opvoedboek' aangegeven: begin april 2006 komt *Pedagoochelen* uit, de opvolger van *De geboorte van een gezin*. 'Ik ben nog druk aan het schrijven, maar doordat de verschijningsdatum nu al bekend is, staat het zweet me in de bilnaad. Nu móet ik wel doorwerken! Gelukkig geven mijn kinderen me méér dan genoeg onderwerpen.' Eind 2006 komt waarschijnlijk ook *De Matroos in de Doos* als theaterstuk op de planken. Dit spannende kinderboek verscheen in 2004 en vertelt over een avontuur van de zevenjarige Marijn. 'Het vervolg heb ik al in mijn hoofd... dat speelt zich af in het oudheidkundig museum in Leiden. Ik ga proberen dat samen met de première van *De Matroos* uit te brengen. Jaaa, ik ben voorlopig nog wel bezig...'

[bijschrift al er een aardbeiencroissant in beeld is.]

En dit hier lacht mij toe... mmmm.

[kadertje, kijk maar of er plek voor is]

### **Belegtopvijf van Emma en Alec**

- 1 Chocoladepasta
- 2 Chocoladepasta
- 3 Chocoladepasta
- 4 Chocoladepasta

## 5 Kaas

[kadertje Beertje bij de bakker + beeld, wellicht combineren met coverbeeld verschrikkelijke ijstaart + kortingsbon?]

### **Polletje gaat naar de bakker**

In bakkerij De Gouden Smeer  
komt ieder jaar een kleine beer  
Zijn naam is Polletje  
en hij woont in een holletje  
ergens aan het grote meer.

Dag Polletje, zei de bakker opgewekt  
heb je thuis de tafel al gedekt?  
Nou en of, zei Polletje met een gaap  
het is weer tijd voor mijn winterslaap.  
na de lunch ga ik gestrekt!

Uit zijn broek  
kwam een boodschappenlijstje:  
Eén gevulde koek  
en een warm saucijsje

Een mueslibol met hazelnootjes  
doughnuts en wat puddingbroodjes  
harde puntjes, zachte bolletjes  
busbrood, knip en suikerstolletjes

Tijgerbrood en krentenmik  
(straks met boter, lekker dik!)  
zeven-granen, acht croissantjes  
appeltaart met gouden randjes

Koffiebroodjes, theebeschuit  
poedersuiker, slagroomsput  
baguettes, crackers, peperkoek  
Al dat lekkers was zó zoek...

In de grote mond van Polletje  
met zijn buikje vol banket  
viel hij heerlijk in zijn bed  
en met een hele grote gaap  
begon Polletje aan zijn winterslaap.

[Noot]

*Uit: De verschrikkelijke ijstaart*

[kader, maar wellicht in combinatie met het gedichtje en het plaatje daarbij?]

*Speciaal voor lezers van Baksels!*

**De verschrikkelijke ijstaart met 3 euro korting**

Tegen inlevering van deze bon bij boekhandel en warenhuis, ontvangt u 3 euro korting op het boek *De verschrikkelijke ijstaart* van Daphne Deckers. In de periode van 15 september t/m 31 december 2005 betaalt u in plaats van € 12,95 **slechts € 9,95**.

Actienummer: 900-91766

**Uit welingelichte bron**

Topsporters mogen geen bolletjes met maanzaad eten. Als je te veel maanzaad eet, kun je positief worden bevonden op doping.