

OPENI DEUR

Alle ouders doen maar wat. Maar wat doen ze dan, en hoe? Elke editie kijken we mee bij een gezin.

‘Ik denk al- tijd na over, eet-trucjes’

Sharon Asscher (38) is orthomoleculair therapeut, darmflora-specialist, hormoonconsulent en orthomoleculair kindertherapeut. Samen met man Patrick (38), zoon Saul (1,5) en dochter Liv (5) woont ze in Amsterdam.

‘Voor mijn werk adviseer ik ouders over hoe je je kind gezonder kunt laten eten. Omdat kinderen nou eenmaal niet altijd eten wat jij wilt, denk ik automatisch na over hóé je die groente er dan ook makkelijker inkrijgt. Is er een trucje? Thuis gebruik ik die trucjes dan ook. Als ik weet dat ik 's avonds laat thuis ben, beginnen we de dag met een groentesmoothie. Dan zitten die voedingsstoffen er maar vast in. Op andere dagen ontbijten we met havermout of yoghurt. Als de kinderen aan tafel zitten, maak ik het lunchbakje van Liv voor die dag klaar: in haar Elsa-bakjes stop ik groente en fruit, brood of een rijstwafel. Ja, altijd gezond. Soms vraag ik aan haar: ‘Wat vind je het allerlekkerste om te eten?’ ‘Aardbeien,’ antwoordt ze dan. Onze kinderen zijn gewend om gezond te eten en gelukkig →



vinden ze het vaak ook echt lekker. In het weekend mogen ze snoepen, als ze willen. En doordeweeks een koek, maar dan de gezonde versie, zoals een haverkoek. Gaan ze bij een vriendje spelen, dan eten ze gewoon mee. Ik ben geen voorstander van het verbieden van eten. Als je iets verbiedt, willen ze het juist. Ik heb zelf maar één nier en heb vroeger veel antibiotica gehad. Ik had zoveel gezondheidsklachten, ik dacht: dit moet op te lossen zijn met voeding in plaats van medicatie. Ik ben alles gaan lezen over hoe voeding je kan helpen en heb een aantal studies gedaan. Acht jaar geleden ben ik mijn eigen praktijk begonnen: voedingmaaktjebeter.nl. Ik werk vier dagen, op woensdag ben ik thuis. Dat is mijn break van de week. 's Middags haal ik Liv van school en vaak gaan we dan iets leuks doen. Naar een speelparadijs of de geitenboerderij, met mooi weer lekker buiten of naar mijn ouders in de tuin. Er is altijd wel iets te doen. Nee, we blijven nooit thuis. Elke avond lezen we boekjes voor het slapengaan. Patrick met het ene kind en ik de andere. Daarna vraagt Liv vaak: "Mama, zullen we nog even kletsen?" Over hoe de dag was. Zij vertelt over die van haar en ik over de mijne. Saul krijgt nog een fles en dan is er rust. Ik hou van de avond, zelfs zo dat ik er nooit voor half 12, 12 uur in lig. Soms gaat mijn laptop open voor een webinar dat ik geef, soms gaan Patrick en ik samen eten en bijpraten, soms zakken we weg op de bank met een filmpje. Ook het weekend staat altijd in het teken van ontspanning en tijd samen. Op zaterdagochtend stappen we in ons joggingpak op de bakfiets. De kids en ik gaan in de bak, Patrick fietst ons rond. Vinden ze hilarisch, zo met mama voorin. Dan zijn we echt van die Amsterdammers die de stad in gaan. Koffietje, speeltuin, even langs de bakker. Heerlijk.' ♦

INTERVIEW FEMKE ZIJLEMA FOTOGRAFIE KIM KRUIJEN - WONDERWONDER

‘Op een vrije dag gaan we altijd iets doen. Nee, we blijven nooit thuis’



