

Niet te geloven!

Renske komt thuis uit school. Ze gooit haar rugtas neer en ploft op een stoel.

‘Wat was dat een lange dag vandaag.’

Moeder glimlacht. ‘Wil je wat drinken? Er is nog een cola over van zaterdag.’

Renske schudt haar hoofd. Moeder kijkt haar verbaasd aan. ‘Niet? Je zeurt altijd dat je nooit cola mag en nu wil je niet?’

‘Nee. Want vanmiddag hebben we het op school over gezond eten gehad. De juf liet een filmpje zien over suiker. Weet u dat suiker heel erg slecht voor je is? Daarom ga ik vanaf nu niks meer te eten en te drinken waar suiker in zit!’

‘Nou nou, dat is nogal wat,’ zegt moeder. Ze denkt even na. Dan zegt ze: ‘Minder suiker eten is veel gezonder, dat is waar. Maar helemaal geen suiker meer eten...? Dat lijkt me gewoon onmogelijk.’

Renske springt van haar stoel. ‘Waarom onmogelijk? Gewoon niet meer snoepen en geen limonade meer drinken!’

Moeder glimlacht.

‘En wat denk je van koekjes?’

Renske moet even slikken. Want op koekjes is ze dol. Maar dan zegt ze dapper: ‘En ook geen koekjes meer.’

‘En pap na het eten?’ gaat moeder verder.

Renske aarzelt even. ‘Eh... nou, misschien alleen yoghurt dan? Maar dat vind ik eigenlijk veel te zuur.’

‘En geen frietsaus meer op je patat.’

Renske fronst haar wenkbrauwen. ‘Zit er in frietsaus dan ook suiker?’

Moeder knikt. ‘O ja. In bijna alles zit suiker.’

‘Dat geloof ik niet hoor!’ zegt Renske. ‘Ik ga op de etiketten kijken.’

Ze trekt de koelkast open en pakt de fles frietsaus.

‘Even kijken... suikers, 10 gram. Hm, vreemd, het proeft toch helemaal niet zoet.’

Ze trekt de koelkast nog een keer open.

‘Eens kijken, hoeveel zit er in ketchup?’

Samen met moeder bestudeert ze het etiket.

‘Kijk Renske, in ketchup zit zelfs 30 gram! Dat bestaat voor één-derde deel uit suiker!’

‘Tjonge...,’ zegt Renske alleen maar.

Moeder grinnikt. ‘En de augurken?’ vraagt ze.

Renske kijkt haar vragend aan. ‘Augurken? Die zijn toch zuur? Daar zit natuurlijk geen suiker in.’

‘Kijk toch maar eens,’ houdt moeder vol.

Renske pakt de pot en kijkt op het etiket. ‘Nou ja zeg...! 7 gram suiker.’

Ze pakt nog meer dingen uit de koelkast en haar stem klinkt steeds verbaasder als ze de etiketten voorleest. ‘Melk 9 gram, appelmoes 15 gram. Jam, 51 gram! Ongelofelijk!’

‘Ja Renske. Als je echt geen suiker meer wilt eten, blijft er niet zo veel meer. Want wat doe jij bijvoorbeeld het allerliefst op je boterhammen?’

‘Chocovlokken!’ zegt Renske, en meteen trekt ze het kastje open waarin moeder het broodbeleg bewaard. Ze pakt de vlokken en slaakt dan een diepe zucht. ‘Dit is echt niet normaal meer hoor!’

Weet u hoeveel suiker er in vlokken zit?’

Moeder schudt haar hoofd. ‘Veel?’

‘Ja, echt superveel! 71 gram!’

Renske staart even peinzend voor zich uit. Dan zegt ze: ‘Mam, ik pas mijn plan een beetje aan.’

Voortaan eet en drink ik niets meer waar meer dan 25 gram suiker in zit.’

Moeder glimlacht. ‘Een wijs besluit. Dus wat wil je nu drinken?’

‘Eh... een glaasje melk?’ antwoordt Renske.

Eeuwoud Koolmees