

Loslaten

In het tostiapparaat ligt een croissant waarin chocola-depasta is gesmeerd, een halve banaan is geprakt en marshmallows overheen zijn gestrooid. Dit is het ontbijt van mijn dochter. Mijn zoon is meer van de afdeling waarom moeilijk doen als het makkelijk kan en zet in de ochtend gewoon een zak paprika chips aan zijn lippen en giet de halve inhoud naar binnen. Ik zit in de ochtend met een, jawel, groene smoothie voor mijn neus. Iemand moet toch het goede voorbeeld geven.

Dat goede voorbeeld geven doe ik al jaren. En ergens in die jaren is het idee ontstaan dat ik daarmee gezond etende, groenten kauwende, fruit minnende kinderen zou creëren, die alleen water zouden drinken en geen cola. Goed voorbeeld doet immers volgen. Ik twijfelde er dan ook niet aan dat dat ook anders zou kunnen lopen.

Juist.

En toen werden die twee frisse, naar vers gras ruikende peuters stinkende pubers. En veranderde niet alleen hun vocabulaire en lichaam, hun voeten zijn velen malen groter dan die van mij, maar ook hun manier van eten. Mijn zoon gaat na het avondeten het liefst nog even na-eten in de snackbar, mijn dochter heeft een voorliefde voor chocolade, liefst in kilo-verpakking. Onder hun bedden vind ik wekelijks een heel arsenaal aan lege verpakkingen: koek, chips, lolly's, ijs en slagroomsputbussen - volgens mijn pubers is

SASKIA SMITH



slagroom rechtstreeks in je mond spuiten het beste instant-ontbijt, scheelt tijd en je hoeft niks op te ruimen. Hun verlangen naar zoetigheid en vettigheid is niet tegen te houden. Het maakt niet uit wat ik zeg of waarmee ik dreig als ik weer een vuilniszak vol snoeppapiertjes en blikjes uit hun kamers vis en hun zakgeld linea recta naar de Albert Heijn en McDonalds gaat.

Natuurlijk probeer ik dit te veranderen. Ik preek, bereid hun lievelingsmaaltijden zodat ze nog iets van normale voedingsstoffen binnenkrijgen, zorg voor gezonde snacks in de keukenkastjes en preek nog meer. Het helpt allemaal niet. De strijd aangaan met

pubers is zo iets als een muis proberen de cancan te laten dansen. Onmogelijk dus. Een patatje kapsalon of een double chocolate chip frappuccino wint het altijd van mijn 'als je trek hebt, moet je een appel pakken'. Mijn vader zei onlangs: 'Waar maak je je nou druk om? Jij at óók al die troep toen je jong was'. En daarmee raakt hij de kern van pubers opvoeden: loslaten. Ik heb nu weken niet gezeurd over hun eetgedrag. Vandaag zei mijn jongste dat ze best wel zin heeft in een groene smoothie. Mijn oudste rommelde in de ijskast op zoek naar iets van fruit. Geen idee of dit standhoudt, maar voor nu doe ik een vreugdedansje.

Saskia Smith is freelance journalist en mede-oprichter van Tis Hier Geen Hotel, het platform voor iedereen met een puber in huis. www.tishiergeenhotel.nl