

Sint-Niklaas

NIEUWS

SPORT

AGENDA

DOSSIER

PASSE-PARTOUT

BUURGEMEENTEN

U bent hier: Home » Regio » Sint-Niklaas

Boek leert jeugd gezond eten



woensdag 02 februari 2011 (dhs)



Moniek Vermeulen wil met haar boekje jongeren gezond leren eten. dhs

SINT-NIKLAAS - Moniek Vermeulen (51) uit de Palingsgatstraat heeft een werkboek geschreven om prille tieners gezonde eetgewoonten bij te brengen: 'Een lekkere mondvol'.

'Het is bedoeld als document voor de klas, maar de kinderen mogen het ook meenemen naar huis. Want ouders moeten ook beseffen hoe belangrijk gezonde voeding is.' Vermeulen heeft zelf geen kinderen, maar stond in het onderwijs. Vandaag is ze voltijds auteur. 'Kinderen zijn vaak zwaarlijvig. Anderzijds heb je graatmagere meisjes die lijnen om het zogenaamde ideaalbeeld na te streven', schetst ze. 'Daarom hechten we in *Een lekkere mondvol* belang aan gezond eten, tonen we wat thuishoort in een brooddoos en spreken we over groenten. We geven ook tips: bijvoorbeeld dat ons lichaam nood heeft aan vocht, en dan grijpen we beter naar water dan naar frisdrank. Al ben ik niet fanatiek. Een pak friet móet kunnen, maar de kinderen moeten hun grens leren kennen.'

In het boekje legt Moniek Vermeulen de leerlingen uit hoe ze gezonde, belegde broodjes of een gezond dessert maken, zoals het perzikentoeetje met yoghurt. Het project wordt gesteund door Frank Fol, de groentekok bij uitstek.

'Een lekkere mondvol' van auteur Moniek Vermeulen, met illustraties van Tessa

€75.000 om te bellen
5000 kansen om te winnen!
 + WIN 1 iPad

Nieuwsblad.be

ALLES OVER

- Sint-Niklaas

Verschueren, wordt uitgegeven bij EFD. www.eenfijnedag.be/lekkermondvol.html