

Julie de Graaf

illustraties **Wendy Panders**

Het geweldige Grote Mensenboek



EEN HANDBOEK VOOR KINDEREN

Waarom Grote Mensen nooit meer
buitenspelen, zeuren dat jij je
groente moet eten en zelf **chips**
pakken als jij in bed ligt



Lannoo

WAARSCHUWING: NIET VOOR GROTE MENSEN

Let op! Dit boek gaat over Grote Mensen, maar het is **alleen voor kinderen**.

Ben jij een Groot Mens? **Stop** dan onmiddellijk met lezen!

Vooruit, als je dit boek aan een kind voorleest, mag je blijven. Maar anders: wegwezen, jij hebt hier niets te zoeken! Je hoeft je geen zorgen te maken. Ik ga écht geen Belangrijke Grote Mensen-geheimen verklappen of tips geven over hoe kinderen ervoor kunnen zorgen dat Grote Mensen doen wat zij willen. Dus, sla het boek nu maar dicht. Ja, goed zo.

Doei!

Wat staat er in dit boek?

Rare types, die Grote Mensen 9

DEEL 1 - Zo zien ze eruit

1. Soorten & maten 17
2. Vrouw/Man/X 25
3. Overall haar 31
4. Make-up & tattoos 43
5. Superoude Grote Mensen 55

DEEL 2 - Dit doen ze de hele dag

6. Eten (en diëten) 69
7. Drinken 83
8. Slapen 91
9. Werken 101
10. Spelen? 113
11. Liegen 123

DEEL 3 - Zo voelen ze zich

12. Grote gevoelens 131
13. Superrelaxed 141
14. Ruzie met elkaar 153
15. Ruzie met jou 163

DEEL 4 - Hier denken ze aan

16. Saaie dingen 173
17. Hun telefoon 183
18. Geld 191
19. 'Me-time' 201
20. Aan jou 213

De geweldige Grote Mensen-quiz! 223

Woordenlijst 231

Bedankt! 236

Pssst 238

RARE TYPES, DIE GROTE MENSEN

Of je het nu wilt of niet, je hebt in je leven heel wat met Grote Mensen te maken. Het zijn je ouders, de ouders van vriendjes, je leraren, je huisarts, de pizzabakker om de hoek, de buschauffeur, je burens. Ze zijn overal! En ze zijn vaak nogal bazig. Grote Mensen bepalen dat jij naar school moet, hoe laat je naar bed gaat, hoelang je mag gamen (sowieso te weinig) en hoeveel groente je moet eten (sowieso te veel).

Behalve bazig zijn ze ook nogal raar. Dat wist je natuurlijk allang, maar toch heb ik een paar belangrijke bewijsstukken van hun raarheid verzameld:



BEWIJSSTUK 1: Ze willen 'tijd voor zichzelf', maar gaan nooit eens lekker spelen.



BEWIJSSTUK 2: Ze zeggen steeds hoe vervelend ze de buurman vinden, maar als ze hem op straat tegenkomen, doen ze altijd overdreven vriendelijk tegen hem.



BEWIJSSTUK 3: Ze draaien vaak rondjes voor de spiegel om te kijken hoe hun kont eruitziet in de broek die ze aanhebben. (Ehm, niet anders dan gisteren, hoor, Groot Mens.)

En wist je dat er voor Grote Mensen allerlei boeken bestaan over hoe ze met jou, een kind, moeten omgaan? Echt waar! Daar staan dan bijvoorbeeld tips in over hoe je kinderen meer groente kunt laten eten of hoe je ze hun kamer kunt laten opruimen. En ondertussen moet jij zelf maar uitzoeken hoe jij met Grote Mensen moet omgaan.

Nou, mooi niet: dit boek is voor jou!



Ik ga je alles vertellen wat je moet weten over Grote Mensen. Waarom ze van die saaie hobby's hebben bijvoorbeeld. En waarom ze 's ochtends soms enorm uit hun mond stinken. Maar ook wat jij kunt doen als je ruzie hebt met een Groot Mens. Ik geef je tips en slimme zeurtechnieken om nog vaker je zin te krijgen en ik verklap Belangrijke Grote Mensen-geheimen. Wist je bijvoorbeeld dat alle ouders ter wereld weleens stiekem chips

hebben gegeten terwijl ze tegen jou hadden gezegd dat je geen chips mocht omdat het bijna etenstijd was? Schokkend, hè?!

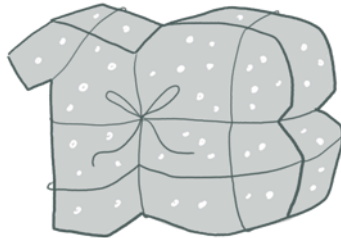
Als je een bepaald onderwerp wilt opzoeken, kun je het achter in dit boek in de lijst met woorden opzoeken. (Voor het antwoord op de vraag waarom ze 's ochtends zo uit hun mond stinken, kijk je bijvoorbeeld onder de S van Stinken!)

En natuurlijk kun je ook gewoon bij het begin beginnen.

Wacht maar af, tegen de tijd dat je dit boek uit hebt, ben jij een ware Grote Mensen-expert.

WANNEER BEN JE EEN GROOT MENS?

Voordat ik je alles ga vertellen over Grote Mensen, is het handig om te weten wie ik precies bedoel met 'Groot Mens'. In de meeste landen van de wereld ben je een Groot Mens vanaf de dag dat je achttien wordt. Je mag vanaf die leeftijd officieel Grote Mensendingen doen zoals autorijden, wijn drinken, een huis kopen, geld lenen van de bank (om dat huis mee te kopen bijvoorbeeld), heel laat opblijven en zelf bepalen of je iedere dag pannenkoeken eet of niet.



STAPJE VOOR STAPJE

Natuurlijk is het niet zo dat je op je zeventiende als kind gaat slapen en dan op de ochtend van je achttiende verjaardag - plop! - als een Groot uit je mond stinkend Mens wakker wordt. Gelukkig niet, zeg! Vanaf dat je een jaar of tien, elf bent, kom je in de puberteit en beginnen je lichaam en hersenen stukje bij beetje Grote Mensen-vormen aan te nemen. Rond je achttiende heb je de grootste groei gehad. We hebben met z'n allen afgesproken dat je dan dus een Groot Mens bent.



Zo gaat het ook met dingen die je wel en niet mag of moet.

Dat begint niet op je achttiende verjaardag, maar al veel eerder. Vanaf de dag dat je geboren wordt, heb je er recht op om verzorgd te worden door je ouders. En vanaf vijf jaar moet je naar school, dat noemen we 'leerplicht'. Zo krijg je als je ouder wordt steeds meer rechten (dingen die je mag) en plichten (dingen die je moet). Kun jij raden vanaf welke leeftijd je de volgende dingen mag?

WANNEER MAG JE...

Stemmen bij verkiezingen	vanaf je achttiende
Zonder je ouders met het vliegtuig reizen	vanaf je vijfde! (Dan moet je wel begeleid worden door iemand die bij de vliegtuigmaatschappij werkt.)
Je haar heel raar laten knippen	vanaf je nulde (ga ervoor!)
Een eigen YouTube-kanaal beginnen	vanaf je zestiende
Hele vieze scheetjes laten in de bioscoop	oké, dit mag dan misschien vanaf je nulde, maar dat betekent nog niet dat je het ook echt moet doen.
Je tractorrijbewijs halen	vanaf je zestiende
Werken	vanaf je dertiende mag je een bijbaantje nemen in de vakanties, na school of in het weekend.
In de ballenbak	vanaf drie jaar tot je negen bent (bij IKEA tenminste)
Naar de gevangenis	vanaf je twaalfde – maar alleen als je echt iets heel ergs hebt gedaan
Huilend op de grond vallen omdat je geen snoepje krijgt in de supermarkt	vanaf je nulde – dit mag je dus ook nog doen als je tachtig bent, maar vanaf vijf jaar gaan andere mensen je toch wel raar aankijken.

DEEL 1

Zo zien
ze eruit



1. Soorten & maten

Iedereen van boven de achttien noemen we een Groot Mens, ook als iemand helemaal niet groot is in centimeters. Er zijn namelijk Grote Mensen in alle soorten en maten: groot, klein, dik, dun, zwart, bruin, wit en alles daartussenin.

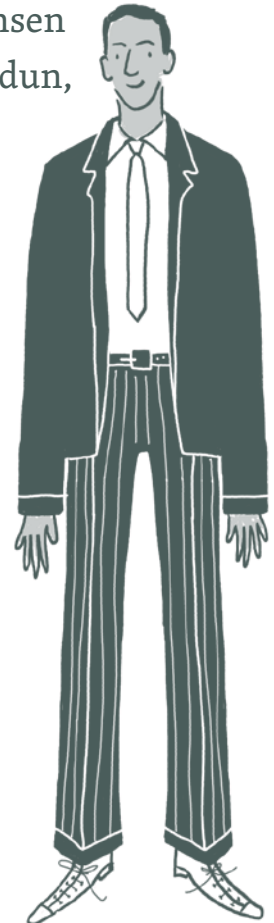
KLEIN EN GROOT

In Disneyland Parijs moet je 1 meter en 20 centimeter zijn om in de Star Wars Hyperspace Mountain-achtbaan te mogen. Zo'n lengtegrens bestaat gelukkig niet voor Grote Mensen.

Er zijn namelijk Grote Mensen die door een groeistoornis helemaal niet lang worden. Jyoti Amge uit India bijvoorbeeld, zij is maar 62,8 centimeter. Dat is kleiner dan de meeste baby's van een half jaar oud. Toch is Jyoti officieel een



JYOTI AMGE



SULTAN KÖSEN

Groot Mens – want ze is allang achttien geworden. Er zijn ook Grote Mensen die juist heel lang worden: Sultan Kösen uit Turkije is 2 meter en 51 centimeter lang! De meeste deuren zijn 2 meter hoog, dus Sultan moet erg vaak bukken.

LANGE NEDERLANDERS

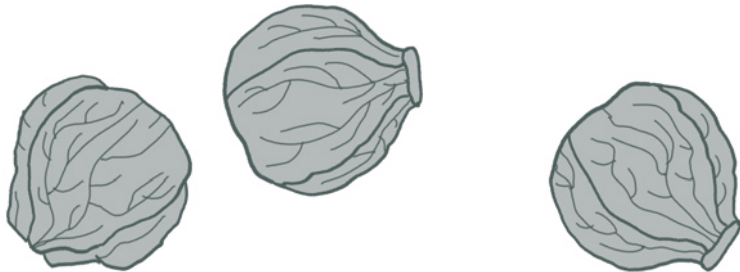
Hoe lang jij precies wordt, hangt af van hoe lang je ouders zijn. De meeste kinderen worden uiteindelijk als Groot Mens iets langer dan hun ouders. Tenminste, als je genoeg gezond eten binnenkrijgt. Dat heeft je lichaam nodig om te kunnen groeien. (Daarom zeuren je ouders dus zo vaak dat je je groente moet opeten.) Verder hangt het ook af van waar op de wereld je geboren bent. Mensen in Japan worden gemiddeld namelijk veel minder lang dan mensen in Amerika. En mensen in Amerika worden weer veel minder lang dan mensen in Nederland. En mensen in Nederland worden weer veel minder lang dan... tja, dan niemand eigenlijk. Mensen in Nederland worden het langste van alle mensen in de wereld. De gemiddelde Nederlandse vrouw wordt 1 meter en 71 centimeter, de gemiddelde Nederlandse man 1 meter en 84 centimeter.





DIK EN DUN

Sommige Grote Mensen zijn heel dik, andere heel dun, en de meesten ergens daartussenin. Hoe zwaar een Groot Mens is, heeft vooral te maken met hoe hun lichaam werkt, hoe lang ze zijn, hoeveel ze bewegen en ook met hoeveel (en hoe gezond) ze eten. Je kunt je voorstellen dat iemand die de hele dag achter een computer zit, met de auto naar het werk gaat en 's avonds voor de televisie chips en chocolade eet, waarschijnlijk een stuk zwaarder is dan iemand die fietsend naar het werk gaat, daar de hele dag rondloopt en 's avonds gaat sporten. Maar er zijn ook veel Grote Mensen die de hele dag geen klap uitvoeren, ongezond eten en dun blijven. En Grote Mensen die juist veel bewegen, gezond eten en toch wat dikker zijn. Alleen iemands gewicht zegt dus niet zoveel over hoe gezond iemand is.





STEEDS ZWAARDER

Grote Mensen over de hele wereld worden steeds zwaarder. Dat is niet zo gek, want het is tegenwoordig best lastig om altijd maar gezond te eten. Je kunt overal snoep, gefrituurde snacks en frisdrank met heel veel suiker erin kopen. In veel landen is zo'n ongezonde keuze zelfs goedkoper dan fruit of groente! In Amerika kost een Happy Meal bij McDonald's bijvoorbeeld nog geen 5 dollar, en dan krijg je friet, een hamburger en een drankje (en een speelgoedje natuurlijk). Als je zelf wilt koken en boodschappen doet voor een stukje zalm, wat gestoomde broccoli en volkoren rijst, betaal je al gauw meer dan 5 dollar. En die maaltijd moet je ook nog eens zelf koken én je krijgt er geen drankje of speelgoedje bij.

GEZONDE LEEFSTIJL

Dokters en wetenschappers raden Grote Mensen aan om een gezonde leefstijl te hebben en die ook aan hun kinderen te leren. Een gezonde leefstijl is eigenlijk heel simpel. Dit zijn de belangrijkste adviezen voor Grote Mensen (en kinderen):

- elke week een paar uur lekker bewegen
- genoeg groente en fruit eten
- niet te veel suiker, zout en vet eten.

Met een gezonde leefstijl kun je heus eens ontbijten met een croissant met heel veel boter, of een keertje een Happy Meal eten. Of een zakje chips. Of een stuk taart op een verjaardag. Of een heel groot ijsje met drie bolletjes op een warme dag, mmmm. Oe, of chocolademousse met slagroom na het avondeten...
O wacht, ik dwaal af.

Mijn punt is: als je genoeg beweegt en zorgt dat je iedere dag groente en fruit eet, kun je echt ook lekkere dingen erbij eten. Alleen niet te veel en niet elke dag.



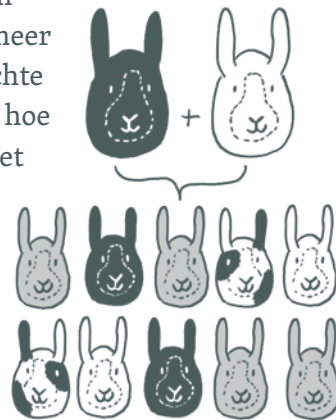


TIP: TRAIN JE OUDERS

Kunnen jouw ouders wel wat meer beweging gebruiken? Gefeliciteerd, dan benoem ik jou bij deze tot trainer van jullie huis. Bedenk samen uitdagingen om meer te sporten of te wandelen. Je kunt voorstellen dat je ouders een week lang elke dag 10.000 stappen zetten (en jou een euro geven als dat niet lukt!). Zit jij op een sport? Daag je ouders dan uit om zelf te bewegen terwijl jij aan het sporten bent. Ze hoeven niet meteen uren te gaan rennen. Elke dag een kleine wandeling is al heel gezond en kost weinig moeite.

HUIDSKLEUR

Grote Mensen zijn er ook in allemaal verschillende kleuren. Nou ja, niet in het groen of pimpelpaars, maar wel in het zwart, wit en bruin. Welke kleur je huid precies heeft, ligt aan een stofje dat je lichaam aanmaakt: melanine. Mensen met een donkere huidskleur maken meer melanine aan dan mensen met een lichte huidskleur. Hoe donkerder je huid is, hoe beter je tegen de zon kunt. Mensen met een witte huid verbranden veel sneller en moeten zich beter insmeren.



VAN JE OUDERS

Net als je kleur ogen en je haarkleur (en je ochtendhumeur), wordt je huidskleur doorgegeven door je ouders. Zij hebben hun huidskleur weer gekregen van hun ouders. Als Grote Mensen met ieder een andere huidskleur samen een kind krijgen, is het een verrassing welke kleur hun kindje krijgt. Een kind van een witte vader en een zwarte moeder kan een witte, zwarte of juist een lichtbruine huid hebben.

Neem bijvoorbeeld de Engelse tweeling Millie en Marcia. Hun vader is zwart en hun moeder is wit. En wat denk je? Millie is zwart en Marcia is wit. Grappig, hè?



Pssst...

! BELANGRIJK GROTE MENSEN-GEHEIM

Sommige Grote Mensen doen nogal moeilijk over huidskleur. Die denken bijvoorbeeld dat omdat iemand er anders uitziet dan zichzelf, diegene ook anders is. Niet zo slim van die Grote Mensen, want huidskleur zegt helemaal niets over wie je bent.



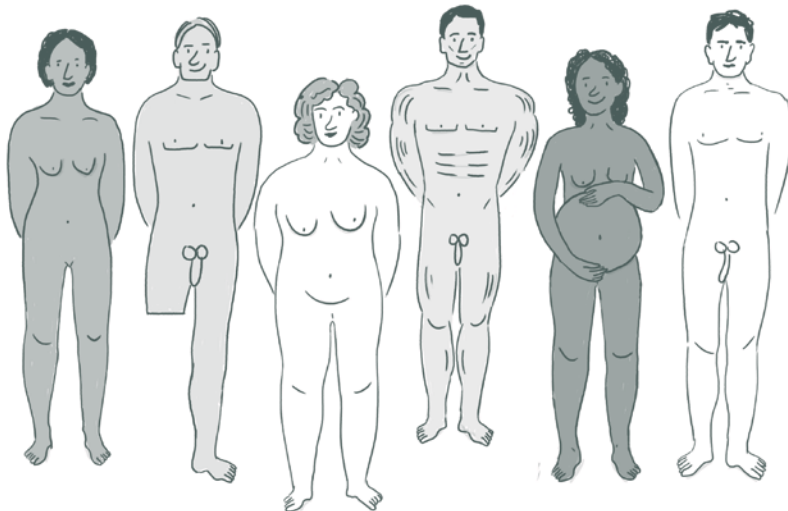


2. Vrouw/Man/X

Kinderen worden vaak onderverdeeld in jongens en meisjes, en Grote Mensen in mannen en vrouwen. Maar wat nu als ze zich daar niet fijn bij voelen? En wat is eigenlijk het verschil tussen die twee?

ECHE TE VERSCHILLEN

Het grootste verschil tussen mannen en vrouwen is hun lichaam: met een vagina word je een vrouw genoemd en als je een piemel hebt een man. Vrouwen- en mannenlichamen maken andere stofjes aan. Die stofjes noemen we hormonen. Vrouwen hebben veel oestrogeen. Dat hormoon zorgt er bijvoorbeeld voor dat



vrouwen borsten krijgen en zwanger kunnen worden. Mannen hebben juist meer testosteron, een hormoon dat bijvoorbeeld zorgt voor sterke spieren. Zo zijn er nog veel grote en kleine manieren waarop mannen- en vrouwenlichamen anders werken. Maakt dat ook veel verschil in hoe mannen en vrouwen zijn? Nee, hoor. Grote Mensen zijn allemaal anders in wat ze leuk vinden, grappig vinden en hoe ze zijn. Dat heeft meer te maken met hun persoonlijkheid dan of ze nu toevallig een piemel of een vagina hebben.

NEPVERSCHILLEN

Veel van onze ideeën over wat echt iets voor mannen of echt iets voor vrouwen is, zijn door Grote Mensen bedacht. Wist je bijvoorbeeld dat vroeger roze als een jongenskleur en blauw als een meisjeskleur werd gezien? Het was meer dan honderd jaar geleden ook heel normaal dat jongens en meisjes allemaal lang haar hadden en witte jurken droegen. In Amerika was het zelfs gebruikelijk dat kinderen pas op hun zevende voor het eerst naar de kapper gingen.

Tegenwoordig vinden veel Grote Mensen blauw een échte jongenskleur en vinden ze kort haar bij jongens passen. Roze zou voor meisjes zijn, net als lang haar.

