**3.1 Etiket lezen**

**Vergelijken**

Wil je producten vergelijken? Zoek dan op de voedingswaarde declaratie. Vergelijk de producten per 100 gram of 100 ml en niet per portie, want een portie is niet altijd hetzelfde. Fabrikanten mogen namelijk zelf hun porties bepalen en dit kan nog wel eens verschillen.

**Light is niet altijd calorie arm**

In light-pindakaas zit soms 30% minder vet, maar wel méér suiker dan de gewone variant.

En in light chips zit bijvoorbeeld 30% minder vet dan in een soortgelijke chips. Maar toch kun je hier beter niet te veel van eten, want er zitten nog steeds (te) veel calorieën en zout in. Wil je echt weten wat er in het product zit? Ga dan niet uit van een term als ‘light’, maar lees de voedingswaardetabel op de verpakking.

**Mooie plaatjes**

Op een pak sap zie je soms aardbeien, terwijl er maar 0,5% echte aardbei inzit. Kijk altijd op het etiket: in de ingrediëntendeclaratie lees je precies hoeveel er van een ingrediënt in een product zit.

**Claims**

Op de voorkant van de verpakking vind je vaak kreten als “vers”, “nu met meer vezels” of “goed voor de weerstand”. Die kreten noemen we claims. Soms klopt zo’n claim inderdaad, maar ze worden ook regelmatig gebruikt om het mooier te laten klinken dan het is.

**RI**

Het icoon Referentie-inname (RI) kom je veel tegen op de verpakking. Het geeft aan hoeveel een gemiddelde volwassene per dag nodig heeft of wat maximaal nog past binnen een gezond voedingspatroon. Soms is het echter verwarrend. 20% zout in een product wil niet zeggen dat je nog 80% mag binnenkrijgen. Voor zout en verzadigd vet is het juist níet de bedoeling dat je de 100% haalt.

**Opdracht 1 Gezonde lunch**

Je krijgt je opa en oma om te lunchen. Ze moeten op hun gezondheid letten en mogen maar weinig zout, verzadigd vet en suiker.

Gebruik de etiketten in de bijlagen en de informatie uit <https://www.voedingswaardetabel.nl/> om de tabel in te vullen.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Product met merk | Suiker  g | Vetgehalte  Totaal g | Verzadigd vet g | Zoutgehalte = Natrium mg |
| **appelsap** |  |  |  | 2 |
| **sinaasappelsap** |  |  |  | 1 |
| **granaatappelsap** |  |  |  | 0 |
|  |  |  |  |  |
| **ham** |  |  |  |  |
| **rosbief** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **45+ kaas** |  |  |  |  |
| **Eiersalade** | 6,9 | 20 | 2,5 | 400 |
|  |  |  |  |  |
| **Gerookte zalm** |  |  |  |  |
| **Tonijn** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Pindakaas** |  |  |  |  |
| **Pindakaas light** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Tomaten** |  |  |  |  |
| **Komkommer** |  |  |  |  |

1. Welk sap is het meest geschikt, geef aan waarom.  
     
   ………………………………………………………………………………………
2. Wat is geschikter als beleg ham of rosbief? Waarom?  
     
   ………………………………………………………………………………………
3. Zijn de eiersalade en 45+ kaas een geschikte keus? Waarom wel/niet.  
     
   ………………………………………………………………………………………
4. Welke van de 2 vissoorten kan je het beste kiezen? Waarom?  
     
   ………………………………………………………………………………………
5. Maakt de voedingswaarde tussen de gewone en de light pindakaas veel uit?   
     
   ………………………………………………………………………………………  
     
   Dus? Wel / of geen pindakaas voor de lunch? ……………………………..
6. Is groente een geschikte keus? Waarom?  
     
   ………………………………………………………………………………………