

Gerechtencheck

Hoe toekomst bestendig is jouw eigen gerecht?

Ga hieronder het rijtje af en geef aan of het wel of niet in jouw gerecht voorkomt.
Denk vervolgens na over of dit voor de toekomst goed is of juist niet en waarom.

<i>Bevat jouw gerecht...?</i>	<i>Ja/Nee</i>	<i>Is dit toekomst bestendig? Waarom?</i>
Verse groente en/of fruit		
Wit brood of 'witte' rijst, noedels, pasta		
Volkoren brood of volkoren rijst, noedels, pasta		
Zachte vloeibare vetten (olijfolie, margarine, etc.)		
Harde vetten (roomboter, etc.)		
Toegevoegd zout		
Toegevoegd suiker		
Dierlijke eiwitproducten (vlees, zuivel, etc.)		
Plantaardige eiwitproducten (peulvruchten, noten, etc.)		
Producten uit het seizoen (groeit op dit moment in Nederland)		
Producten uit Nederland		
Biologische producten		
Fairtrade producten		
Producten die koosjer of halal zijn		
Producten die vega of vegan zijn		

Kom je er niet uit? Op de volgende pagina staat een overzicht voor hulp.



Is het gezond? - <i>Schijf van Vijf</i>	
Gezond	Ongezond
Verse groente en/of fruit	Groente en/of fruit in blik met toegevoegd zout of suiker
Zachte vloeibare vetten (olijfolie, margarine, etc.)	Harde vetten (roomboter, etc.)
Geen toegevoegd zout	Toegevoegd zout
Geen toegevoegd suiker	Toegevoegd suiker
Volkoren brood of volkoren rijst, noedels, pasta	Wit brood of 'witte' rijst, noedels, pasta

Is het duurzaam? - <i>Voedingscentrum</i>	
Duurzaam	Niet duurzaam
Plantaardige eiwitproducten (peulvruchten, noten, etc.)	Dierlijke eiwitproducten (vlees, zuivel, etc.)
Producten uit het seizoen (groeit op dit moment in Nederland)	Producten buiten het seizoen (groeit op dit moment niet in Nederland)
Producten uit Nederland	Producten vanuit de hele wereld
Biologische producten	Niet-biologische producten
Fairtrade producten (op chocolade, fruit en groenten)	Niet-fairtrade producten (op chocolade, fruit en groenten)

Is het inclusief? – cultuur/leefwijze	
Inclusief	Exclusief
Producten die koosjer of halal zijn	Producten die niet koosjer of halal zijn
Producten die vega of vegan zijn	Producten die niet vega of vegan zijn

Boodschappenlijst

- Pak je *ingevulde boodschappenlijst* erbij, zodat je een overzicht hebt van welke ingrediënten allemaal in jouw gerecht zitten.

Zoals je hebt gezien zijn er een heel aantal dingen waar je op kunt letten om jouw gerecht toekomstbestendig te maken. Nu gaan we jouw eigen boodschappen eens wat beter bekijken.

Gezondheid

Allereerst gaan we kijken of de ingrediënten uit jouw gerecht gezond zijn.

- Schrijf op de **Gezondheid en Duurzaamheid lijst** (zie volgende pagina) eerst jouw originele ingrediënten over van **jouw boodschappenlijst** en zet in de kolom daarachter hoeveel je hiervan gebruikt.
- Heb je thuis al opgezocht of jouw ingrediënten in de *Schijf van Vijf* staan en wat de *Nutri-Score* is? Neem die gegevens dan hier over.
- Heb je dit nog niet gedaan of ben je er niet uitgekomen, volg dan de volgende stappen:
 - Zoek voor elk ingrediënt op of het in de *Schijf van Vijf* zit en schrijf op “Ja” of “Nee” in de juiste kolom.
 - Zoek voor de ingrediënten die niet in de *Schijf van Vijf* zitten de *Nutri-Score* (“A/B/C/D/E”) op en zet deze in de tabel. Als het ingrediënt wel in de *Schijf van Vijf* zit laat je dit vakje leeg.
- De laatste kolom met de *Footprint* vullen we in bij de volgende stap en laat je nog even leeg.



Hoe weet ik of iets in de Schijf van Vijf zit?

Gebruik de app [Kies Ik Gezond](#) of de webpagina

[Wat staat in de Schijf van Vijf en wat niet?](#) van het Voedingscentrum.

Hoe kom ik achter de Nutri-Score?

Gebruik de [AH](#) of [Plus](#) app of website.

Of de website of app van nl.OpenFoodFacts.org.



Gezondheid en Duurzaamheid lijst

Ingrediënt soort product en het merk	Hoeveel aantal of gram	Schijf van Vijf Nutri-Score		Foodprint totaal aantal sterren
		Ja Nee	- A/B/C/D/E	

Nu kan je makkelijker zien hoe gezond en duurzaam jouw ingrediënten zijn!



Duurzaamheid

Met gezondheid alleen zijn we er nog niet. Om het gerecht nog beter toekomstbestendig te maken is het dan natuurlijk de vraag of jouw ingrediënten ook duurzaam zijn.



Een handige tool om te kijken of iets duurzaam is, is de www.FoodFootprint.nl website (QR-code).

Hier kan je zien hoeveel uitstoot, water en land bij jouw producten hoort. Je wil natuurlijk dat dit zo min mogelijk is.

- Vul nu de laatste kolom van de **Gezondheid en Duurzaamheid lijst** in. Gebruik de *FoodFootprint* om te onderzoeken hoe duurzaam jouw ingrediënten zijn.

Let op: Het is niet altijd zo zwart-wit.

De duurzaamheid van een product kan verschillen per seizoen, per land en door hoe het gemaakt wordt. Soms kom je bijvoorbeeld ook tegen dat een plantaardig product toch meer gevolgen heeft dan je zou verwachten. Denk dus altijd kritisch na en maak je eigen keuze.

- Beantwoord de volgende vragen:

Wat valt je op aan de gezondheid van deze ingrediënten?

Wat valt je op aan de duurzaamheid van deze ingrediënten?



Is iets dat gezond is ook altijd duurzaam? Of andersom?

Jouw toekomstbestendige gerecht

Nu ga je kiezen welke ingrediënten je wilt veranderen om jouw gerecht gezonder en duurzamer te maken. Pak jouw **Gezondheid en Duurzaamheid lijst** erbij en kijk per ingrediënt: is het gezond, duurzaam, of juist niet?

Daarna maak je dan jouw nieuwe **Toekomstbestendige boodschappenlijst** (op de volgende pagina). Volg hiervoor deze stappen:

- **Gezond én Duurzaam:** Zit het ingrediënt in de *Schijf van Vijf* én heeft het een goede *Foodprint*? Mooi, je hoeft niets te veranderen! Zet dit ingrediënt gewoon op jouw lijst.
- **Niet gezond:** Staat er een *Nutri-Score* bij? Kies een gezonder product. Bijvoorbeeld iets dat wel in de *Schijf van Vijf* zit of een betere *Nutri-Score* heeft. Schrijf dit nieuwe product op jouw lijst.
- **Niet duurzaam:** Heeft het weinig sterren op de *FoodFootprint*? Zoek een duurzamer product en zet dat op jouw lijst.
- **Wel gezond maar niet duurzaam (of andersom):** Jij beslist of je het originele ingrediënt houdt, of dat je een alternatief kiest dat beide eigenschappen heeft.

Tip: denk aan de gerechtencheck!

Zo krijg je stap voor stap jouw **Toekomstbestendige boodschappenlijst** met alle gezonde en/of duurzame producten plus jouw vervangers. Met deze lijst kun je jouw gerecht opnieuw maken, maar nu op een gezondere en duurzamere manier!



Toekomstige boodschappenlijst

Ingrediënt soort product en het merk	Hoeveel aantal of gram	Schijf van Vijf Nutri-Score		Foodprint
		Ja Nee	- A/B/C/D/E	

Met deze verzameling ingrediënten heb je nu jouw eigen
toekomstbestendige gerecht gemaakt!

