# Invulblad etiketten lezen.

Er staat in het lokaal een doos met allerlei lege verpakkingen van voedingsmiddelen. Je zoekt 3 verpakkingen die jij wilt verder onderzoeken. Hieronder en aan de achterkant vul je steeds de antwoorden van de vragen in. Om de vragen goed beantwoorden moet je goed de etiketten bestuderen want elk etiket ziet er anders uit.

Om alle vragen te beantwoorden is het nodig dat je weet hoeveel energie jij elke dag nodig hebt. Dit kun je vinden op de site van het voedingscentrum.

Vul in: naam………………………………………………………………..

leeftijd…………………………………………………………….

Gemiddelde behoefte aan energie:……………………………….kJ dat is ………………………………………..kcal.

# Voedingsmiddel 1

Welk voedingsmiddel heb je uitgekozen?...............................................................

De fabrikant van dit product is ……………………………………………………………………………

Hoeveel energie zit er in dit product per 100 g:……………………………kJ dat is gelijk aan…………………………..kcal

Welke voedingsstoffen zitten in dit voedingsproduct en hoeveel per 100 g.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Naam van de voedingsstof | Hoeveelheid per 100g van dit product | Hoeveelheid per portie | Hoeveelheid van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid is dit?  (staat ook op het etiket) |
| eiwit |  |  |  |
| koolhydraten |  |  |  |
| vetten (totaal) |  |  |  |
| voedingsvezels |  |  |  |
|  |  |  |  |

Hoeveel porties van dit product zou je elke dag moeten eten om voldoende energie binnen te krijgen?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

# Voedingsmiddel 2

Welk voedingsmiddel heb je uitgekozen?...............................................................

De fabrikant van dit product is ……………………………………………………………………………

Hoeveel energie zit er in dit product per 100 g:……………………………kJ dat is gelijk aan…………………………..kcal

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Naam van de voedingsstof | Hoeveelheid per 100g van dit product | Hoeveelheid per portie | Hoeveelheid van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid is dit?  (staat ook op het etiket) |
| eiwit |  |  |  |
| koolhydraten |  |  |  |
| vetten (totaal) |  |  |  |
| voedingsvezels |  |  |  |
|  |  |  |  |

Hoeveel porties van dit product zou je elke dag moeten eten om voldoende energie binnen te krijgen?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

# Voedingsmiddel 3

Welk voedingsmiddel heb je uitgekozen?...............................................................

De fabrikant van dit product is ……………………………………………………………………………

Hoeveel energie zit er in dit product per 100 g:……………………………kJ dat is gelijk aan…………………………..kcal

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Naam van de voedingsstof | Hoeveelheid per 100g van dit product | Hoeveelheid per portie | Hoeveelheid van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid is dit?  (staat ook op het etiket) |
| eiwit |  |  |  |
| koolhydraten |  |  |  |
| vetten (totaal) |  |  |  |
| voedingsvezels |  |  |  |
|  |  |  |  |

Hoeveel porties van dit product zou je elke dag moeten eten om voldoende energie binnen te krijgen?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………