**2.1**  **Etiket lezen**

**Vergelijken**

Wil je producten vergelijken? De mooie verpakking is het ‘verkooppraatje’, maar in de Voedingswaardewijzer kun je zien wat er precies in zit. In de voedingswaardewijzer wordt de voedingswaarde altijd per 100 gram of 100 ml aangegeven en soms daarnaast ook per stuk/portie. Vergelijken doe je dus per 100 gr of ml !

Let op:

**Light is niet altijd calorie arm**

Veel producten hebben een ‘light-variant'. Dat levert wat minder calorieën op, maar om de smaak te behouden, zit er dan van een andere voedingsstof teveel in. Bijvoorbeeld in light pindakaas zit 30% minder vet, maar wel méér suiker dan in de gewone variant.

En in light chips zit 30% minder vet dan in een soortgelijke chips. Maar er zitten nog steeds (te) veel calorieën en zout in. Bovendien eet je er dan vaak meer van omdat het gezonder lijkt.

**Mooie plaatjes**

Op een pak yoghurt zie je soms aardbeien, terwijl er maar 0,5% echte aardbei inzit.

**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: het verkooppraatje.

**RI en ADH**

De Referente Inname (RI) wordt gebruikt voor de stoffen waar je niet teveel van binnen moet krijgen. Bij 100% zit je aan je maximum. Het gaat dan om vet, suiker en zout.

De Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) geeft aan hoeveel een gemiddelde volwassene per dag nodig heeft om gezond te blijven. Bijvoorbeeld vitaminen en eiwitten.

**Opdracht 1 Gezonde lunch**

Je krijgt twee vriendinnen voor de lunch. Ze willen op hun gezondheid letten en een beetje afvallen. Daarom willen ze niet veel suiker, verzadigd vet en zout (natrium).

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Product met merk | Suiker  g | Vetgehalte  Totaal g | Verzadigd vet g | Zoutgehalte mg |
| **sinaasappelsap** |  |  |  | 1 |
| **granaatappelsap** |  |  |  | 0 |
| 1. Welk sap is het meest geschikt, geef aan waarom.  ………………………………………………………………………… | | | | |
| Product met merk | Suiker  g | Vetgehalte  Totaal g | Verzadigd vet g | Zoutgehalte mg |
| **ham** |  |  |  |  |
| **rosbief** |  |  |  |  |
| 1. Wat is geschikter als beleg ham of rosbief? Waarom?  ………………………………………………………………………… | | | | |
| Product met merk | Suiker  g | Vetgehalte  Totaal g | Verzadigd vet g | Zoutgehalte mg |
| **45+ kaas** |  |  |  |  |
| **Eiersalade** | 6,9 | 20 | 2,5 | 400 |

|  |
| --- |
| 1. Zijn de eiersalade en 45+ kaas een geschikte keus? Waarom wel/niet.  ………………………………………………………………………… |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Product met merk | Suiker  g | Vetgehalte  Totaal g | Verzadigd vet g | Zoutgehalte mg |
| **Gerookte zalm** |  |  |  |  |
| **Tonijn** |  |  |  |  |
| 1. Welke van de 2 vissoorten kan je het beste kiezen? Waarom?  ………………………………………………………………………… | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Product met merk | Suiker  g | Vetgehalte  Totaal g | Verzadigd vet g | Zoutgehalte mg |
| **Pindakaas 100 %** |  |  |  |  |
| **Pindakaas light** |  |  |  |  |
| 1. Maakt de voedingswaarde tussen de 100 % en de light pindakaas veel uit?   …………………………………………………………………………  Dus? Wel / of geen pindakaas voor de lunch? .……………….. | | | | |
| Product met merk | Suiker  g | Vetgehalte  Totaal g | Verzadigd vet g | Zoutgehalte mg |
| **Tomaten** |  |  |  |  |
| **Komkommer** |  |  |  |  |

1. Is groente een geschikte keus? Waarom?  
     
   …………………………………………………………………………
2. Welke voedingswaarde moet je elke dag maximaal innemen, en welke juist niet? Noteer ook de juiste term erbij ADH of RI .

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Maximaal innemen  ja nee | | ADH of RI |
| zout |  |  |  |
| vitamine |  |  |  |
| eiwit |  |  |  |
| vet |  |  |  |