

### Wat moet je weten?

- Op elk verpakt voedingsmiddel moet een etiket zitten met productinformatie.
- De ingrediënten staan altijd vermeld van het meeste naar het minste.
- E-nummers zijn door de EU goedgekeurde hulpstoffen.
- Deze stoffen geven het product een betere kleur, smaak of conservering.
- Deze mag de fabrikant maar met mate gebruiken.
- THT betekent 'ten minste houdbaar tot'.
- Veel fabrikanten vermelden een voedingswijzer op het etiket.
- Daarop staat hoeveel energie en voedingsstoffen het product bevat per 100 g.

### Wat ga je doen?

- Neem de verpakking van een product.
- Bekijk om welk product het gaat en zoek de naam van de fabrikant op.
- Lees de inhoud van de verpakking af.
- Bepaal van welk ingrediënt er het meest en het minst in zit.
- Zoek op welke E-nummers in het product zitten.
- Zoek de THT-datum en kijk tot wanneer het product houdbaar is.
- Bekijk de voedingswijzer als deze aanwezig is.

### Waar moet je op letten?

- Neem een verpakking met zoveel mogelijk gegevens.

### Wat heb je nodig?

- Verpakking.

