

taak

2.

Wat staat er op een etiket?

plan

resultaat	De student kan een etiket van een voedingsmiddel lezen. De student ziet verschil in voedingsmiddelen a.d.h.v. de etiketten en kan dit onderbouwen
belang	Wanneer we in de supermarkt lopen om boodschappen te doen vliegen de mooie plaatjes, reclameslogans en claims ons om de oren. Aangezien de meeste verpakkingen een verkeerd beeld geven van de daadwerkelijke inhoud van een product, is het van belang dat je als voedingscoach cliënten leert om etiketten goed te lezen. Alleen zo kunnen zij een bewuste keuze maken uit het enorme assortiment met bewerkt voedsel wat vandaag de dag in de meeste supermarkten te vinden is.

Je gaat in tweetallen een onderzoekje doen naar de samenstelling van twee voedingsmiddelen aan de hand van de informatie op het etiket of de verpakking.

Do

1. Lees zelfstandig de etiketwijzer van het Voedingscentrum. Deze is te vinden op Wikiwijs Voeding II.
2. De klas wordt in groepen verdeeld. Elk groepje krijgt etiketten van een productgroep van de docent.
3. Werk vraag 3 t/m 8 per etiket uit
4. Bestudeer het etiket met behulp van de etikettenwijzer van het Voedingscentrum en registreer de volgende informatie van het etiket:
 - Naam voedingsproduct
 - Omschrijving voedingsproduct (zoals op verpakking)
 - Voedingswaarde
 - Ingrediënten
 - Hoeveelheid
 - Herkomst
 - Allergenen
 - Houdbaarheid,
 - Eventueel als vermeld:
 - Gezondheidsclaim
 - Keurmerken
 - Genetisch gemodificeerde producten
 - Waarschuwingen
5. Zoek de geschiedenis van het product op.
 - Waar komt het product oorspronkelijk vandaan?
 - Wie heeft het bedacht?
 - Hoe lang bestaat dit product al?

- Schrijf over de geschiedenis.
6. Vergelijk de voedingswaarde van het product met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsstoffen vanuit het Voedingscentrum (energie, eiwitten, koolhydraten, vetten, vitaminen en mineralen).
 7.
 - a) Hoeveel gram is een portie?
 - b) Hoeveel kcal bevat het voedingsmiddel per portie?
 - c) Behoort het voedingsmiddel thuis in een gezond voedingspatroon? Motiveer waarom wel of waarom niet?
 8. Neem de ingrediëntenlijst van je voedingsmiddel:
 - a) Onderscheidt daarbij eerst de basis ingrediënten van het product (bijvoorbeeld: bij chips aardappels, olie en zout) en de extra toevoegingen
 - b) Welke ingrediënten zitten er in het product om het product extra geur, smaak, houdbaarheid of een beter uiterlijk te geven (vaak zijn dit o.a. de E-nummers).
 - c) Probeer de (basis)ingrediënten te koppelen aan de energie van het product. Welk ingrediënt is verantwoordelijk voor welke hoeveelheid calorieën, koolhydraten (suikers), eiwitten en (verzadigde) vetten, voedingsvezel en natrium? *Als er bijvoorbeeld staat 40 gram koolhydraten, dan ga je in de ingrediëntenlijst opzoek naar de ingrediënt(en) waarin koolhydraten zitten. Staat er op het etiket dat er 309 kcal per 100 gram in zit, dan ga je opzoek hoe het komt dat het aantal kcal zo hoog ligt. Dit kan bijvoorbeeld aan het aantal grammen aan vet zijn (1 gram vet is al 9 kcal)*
 - d) Omschrijf van alle 'extra toevoegingen' de functie die het ingrediënt aan het voedingsmiddel geeft.

Nu ga je bovenstaande informatie per etiket met elkaar vergelijken.

9. Vergelijk nu de etiketten met elkaar.
 - Wat zijn de verschillen in ingrediënten?
 - Wat voor effect hebben de verschillen op het voedingsproduct (voedingswaarde, houdbaarheid, uiterlijk of smaak)?
 - Welk product zou je de consument aanraden als je moest kiezen tussen de producten die jullie onderzocht hebben.
 - Motiveer jullie antwoord.
10. Beschrijf waarom het voor jullie als consulent belangrijk is om etiketten te kunnen lezen.
11. Beschrijf waarom het goed is voor consumenten (bijv. jullie cliënten) om etiketten te kunnen lezen
12. Beschrijf tips voor de lezers over het lezen van etiketten. Waar kun je het best op letten?

Wat je tot nu toe uitgewerkt hebt. Is heb je nodig om het verslag te kunnen maken.

13. Het maken van **een verslag** over jullie onderzoeksresultaten:

Jullie verslag moet zo geschreven zijn dat een buitenstaander precies weet wat je in deze opdracht gedaan hebt. Bouw het verslag op een logische en structurele manier als volgt op:

- Titelpagina (zorg voor pakkende titel)
- Voorwoord
- Inhoudsopgave
- Inleiding
 - Aanleiding onderzoek
 - Het onderwerp
 - Doel opdracht
- Hoofdstuk 1
 - Al jullie informatie over de etiketten (uitwerkingen vragen 1 t/m 12) komen hier **verhaal vorm in**. Enkele tabel mag.
- Conclusie
 - Hierin vermeld je kort wat je etikettenonderzoek heeft opgeleverd.
 - Wat ben je te weten gekomen over de producten?
 - Past het product wel of niet in een gezond voedingspatroon en waarom wel of niet?
 - Wat raad je mogelijke kopers aan?
 - Geef gezondere alternatieven
- Bronvermelding

Check & Act

Laat je verslag lezen aan een ander groepje en verwerk de gekregen feedback in je verslag.