**4.1 Etiket**

**Verplicht op het etiket**

De consument moet een goede voedselkeuze kunnen maken, met aandacht voor gezondheid, veiligheid, herkomst en milieu. Eind 2014 is er een nieuwe wet ingegaan die de leesbaarheid van het etiket verbetert.

Het volgende moet erop staan:

1. Naam van het levensmiddel
2. Lijst met ingrediënten. Wat er het meest in zit, wordt het eerst genoemd.
3. Eventueel aanwezige [allergenen](http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/allergenen.aspx)
4. Hoeveelheid van de ingrediënten (als dit in de benaming of afbeelding van het product zit)
5. Netto hoeveelheid van het product. Dit is het gewicht van het product zonder de verpakking.  
   Vaak is het nettogewicht afgebeeld met een “e” teken. Dit betekent dat de inhoud een beetje mag afwijken.
6. [Houdbaarheidsdatum](http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/houdbaarheidsdatum-tht-tgt-.aspx) (ten minste houdbaar tot of te gebruiken tot)
7. Bijzondere bewaarvoorschriften of gebruiksvoorwaarden
8. Naam en contactgegevens van de fabrikant of verkoper/importeur
9. Een gebruiksaanwijzing, als het product moeilijk te gebruiken is zonder gebruiksaanwijzing
10. Land van oorsprong of plaats van herkomst
11. Alcoholpercentage (indien meer dan 1,2 % alcohol)
12. Voedingswaardevermelding  
     Er zijn 6 voedingsstoffen verplicht: vet, verzadigd vet,   
     koolhydraten, suikers, eiwitten en zout.

**Streepjescode**

Met een scan kan de streepjescode “gelezen’ worden. De prijs is er en verwerkt en ook de productiecode.

Deze unieke code voor elke partij is een zoek-en-vind systeem: track and trace. Het is bedoeld om de producten terug te kunnen vinden. Wanneer achteraf blijkt, dat er toch iets aan mankeert, kunnen ze dan snel worden weggehaald uit de opslag of winkels.



*\* Streepjes code*

**Voedingswaardewijzer**

*Voedingswaarde-* In de voedingswaardewijzer op de verpakking vind je in één

*wijzer* oogopslag *alle belangrijke voedingsgegevens van het product*.   
De voedingswaardewijzer kan informatie bevatten over:

* de energiewaarde;
* Er zijn 6 voedingsstoffen verplicht: vet, verzadigd vet,   
  koolhydraten, suikers, eiwitten en zout   
  Dit moet altijd per 100 gram of 100 milliliter vermeld worden,   
  zodat producten goed vergeleken kunnen worden.
* de bijdrage aan de ADH: de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitaminen en mineralen.

*Energiewaarde* De energiewaarde wordt aangegeven in kilojoule of kilocalorie. Hoe hoger de waarde, hoe meer *energie het product per eenheid bevat*.



*\*Voedingswaardewijzer*

**Hulpstoffen**

In een product zitten niet alleen hoofdgrondstoffen. Er zijn ook

*Hulpstoffen* vaak allerlei *hulpstoffen* aan toegevoegd.

*Hulpstoffen worden gebruikt om het product te verbeteren.* Bijvoorbeeld de houdbaarheid, of het uiterlijk.

Je kunt aan producten allerlei stoffen toevoegen om ze aantrekkelijker te maken. Bijvoorbeeld: geurstof, smaakstof, kleurstof een verdikkingsmiddel…

*Conserveermiddel* Aan producten worden ook hulpstoffen toegevoegd om de *producten langer houdbaar te maken*. Dit zijn conserveermiddelen .

Hulpstoffen worden met een E-nummer vermeld op de verpakking of soms met hun gewone naam. E330 wordt dan ‘citroenzuur’ en E300 wordt ‘vitamine C’

*E-nummer* De *hulpstoffen* met een E-nummer, mogen in een bepaalde hoeveelheid, aan bepaalde producten worden toegevoegd.

*Zij zijn goedgekeurd door de EU.*

**Hulpstoffen en gezondheid**

Van sommige hulpstoffen is bekend dat zij schadelijk zijn voor de gezondheid.

Van sulfiet (gebruikt bij wijn) en de smaakversterker glutamaat, is bekend dat je er hoofdpijn van kunt krijgen.

Ook kunstmatige kleurstoffen (azo kleurstoffen) kunnen gezondheidsklachten geven.

*Allergie* Hulpstoffen worden vaak in verband gebracht met allergie (*overgevoeligheid*). Maar eiwitten in gewone producten, zoals kippenei, koemelk, noten, vis en gluten zijn veel vaker oorzaak van voedselovergevoeligheid.

*\* Gluten vrij logo*



## 4.1 Etiket

1. Welke gegevens moeten er verplicht op een etiket staan?  
     
   1……………………………………………………………………….  
     
   2……………………………………………………………………….  
     
   3……………………………………………………………………….  
     
   4……………………………………………………………………….  
     
   5……………………………………………………………………….  
     
   6……………………………………………………………………….  
     
   7……………………………………………………………………….  
     
   8……………………………………………………………………….  
     
   9……………………………………………………………………….  
     
   10………………………………………………………………………  
     
   11………………………………………………………………………  
     
   12………………………………………………………………………
2. Zijn er ook producten in de supermarkt te vinden die geen etiket hebben? Welke dan?  
     
   …………………………………………………………………….
3. Leg aan de hand van een voorbeeld uit, wat de netto-inhoud is van een product.  
     
   …………………………………………………………………….  
     
   …………………………………………………………………….
4. Wat wordt er bedoeld met uitlekgewicht? MC900217566[1]  
     
   …………………………………………………………………….
5. Een blik linzen van AH bevat 400 g, met een uitlekgewicht van 265 g.  
   Een blikje van Bonduelle bevat 160 g, met een uitlekgewicht van 130 g.  
   Bereken welk blik in % meer linzen bevat?   
     
   ………………………………………………………………………………………….  
     
   ………………………………………………………………………………………….  
     
   ………………………………………………………………………………………….  
     
   ………………………………………………………………………………………….
6. Op veel verpakkingen zie je achter de inhoud een **e** staan. Waarom wordt deze **e** door levensmiddelenfabrikanten gebruikt?  
     
   …………………………………………………………………….
7. Waarom is het belangrijk om te weten welke ingrediënten zijn gebruikt?  
     
   …………………………………………………………………….

|  |  |
| --- | --- |
| Hiernaast zie je een voorbeeld van een ingrediëntenlijst van een verpakking.  a. Welk ingrediënt komt het meest voor in dat product?  b. Welke het minst?  a. ……………………………  b. ….…………………….…. | **HOPJESVLA**  Ingrediënten:  *melk, suiker, gemodificeerd zetmeel, maïszetmeel, kleurstoffen   (karamel, annatto), aroma,   verdikkingsmiddel (E407)* |

1. a. Om welke redenen worden hulpstoffen gebruikt?  
     
   ……………………………………………………………………  
     
   ……………………………………………………………………  
     
   b. Welke reden kunnen mensen hebben om bezwaar te   
   maken tegen het gebruik van hulpstoffen?  
     
   ……………………………………………………………………  
     
   ……………………………………………………………………
2. Word je meteen ziek wanneer je toch na T.H.T. een product gebruikt?  
     
   …………………………………………………………………….
3. Is de manier van bewaren van invloed op de T.H.T. Leg dit uit.  
     
   …………………………………………………………………….
4. Welke informatie vind jij belangrijk op de verpakking?  
     
   …………………………………………………………………….
5. ****Welke informatie staat “verstopt” in de streepjescode?  
     
   ………………………………………………………………  
     
     
    *\* Streepjescode*
6. In de winkel worden de volgende prijzen berekend voor hamburgers:  
     
   *hamburger 4 stuks € 3,00  
   biologische hamburger 2 stuks € 2,29  
   vegetarische hamburger 2 stuks € 1,60*  
   a. Bereken welke hamburger het goedkoopste is?

|  |
| --- |
|  |

b. Waarom is er prijsverschil tussen en biologische hamburger en een gewone?  
  
………………………………………………………………………………………….  
  
c. Welke hamburger zal het langste houdbaar zijn?  
  
………………………………………………………………………………………….

1. Welke informatie geeft een voedingswaarde-wijzer op het etiket? Noem er drie  
     
   1…………………………………………………………………….  
     
   2…………………………………………………………………….  
     
   3…………………………………………………………………….
2. Waar staan de letters ADH voor?  
     
   …………………………………………………………………….
3.   
     
     
     
     
     
     
     
     
     
    *\* Voedingswaardewijzer Dubbelvla*  
     
   a. Krijg je genoeg kalk binnen wanneer jij per dag één beker vla (= 200 ml) eet?   
    Leg uit.  
     
   …………………………………………………………………….  
     
   b. Reken uit hoeveel % kalk je van de ADH binnenkrijgt.  
     
   …………………………………………………………………….  
     
   …………………………………………………………………….
4. Waarom is het belangrijk dat er in de voedingswijzer bij de   
    vetten ook de onverzadigde vetten worden vermeld?  
     
   …………………………………………………………………….  
     
   …………………………………………………………………….  
     
   b. En waarom moeten bij de koolhydraten de suikers extra  
    worden vermeld?  
      
   …………………………………………………………………….  
     
   …………………………………………………………………….
5. Waarom is het beeldmerk bedacht?  
     
   …………………………………………………………………….
6. Zoek op een verpakking het beeldmerk: “na gebruik in de glasbak gooien”. Teken deze hieronder.