|  |  |
| --- | --- |
| taak |  |
| Wat staat er op een etiket? | |

**plan**

|  |  |
| --- | --- |
| **resultaat** | De student kan het 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 voedingsvoorlichter leert etiketten goed te lezen. |

*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 H10 Het etiket uit het boek Ons voedsel.
2. De klas wordt in groepen van 4 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 je boek en registreer de volgende informatie van het etiket:

* Naam voedingsproduct
* Omschrijving voedingsproduct (zoals op verpakking)
* Voedingswaarde
* Ingrediënten
* Technische hulpstoffen
* Hoeveelheid technische hulpstoffen
* Netto Inhoud
* Herkomst
* Allergenen
* Houdbaarheid,
* Een aanwijzing hoe het product te gebruiken
* Gebruiksaanwijzing
* Productie of partij code
* Eventueel als vermeld:
  + Voedselinformatie
  + Gezondheidsclaim
  + Keurmerken
  + Genetisch gemodificeerde producten
  + Waarschuwingen

1. 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.
2. Vergelijk de voedingswaarde van het product met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsstoffen vanuit het Voedingscentrum (energie, eiwitten, koolhydraten, vetten, vitaminen en mineralen).
3. 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?

1. 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.**

1. 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.
2. Beschrijf waarom het voor jullie als voedingsvoorlichter belangrijk is om etiketten te kunnen lezen.
3. Beschrijf waarom het goed is voor consumenten om etiketten te kunnen lezen
4. Beschrijf tips voor de lezers over het lezen van etiketten. Waar kun je het best op letten?
5. 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

.

**Check & Act**

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