

# Gelukkig



rijksuniversiteit  
groningen

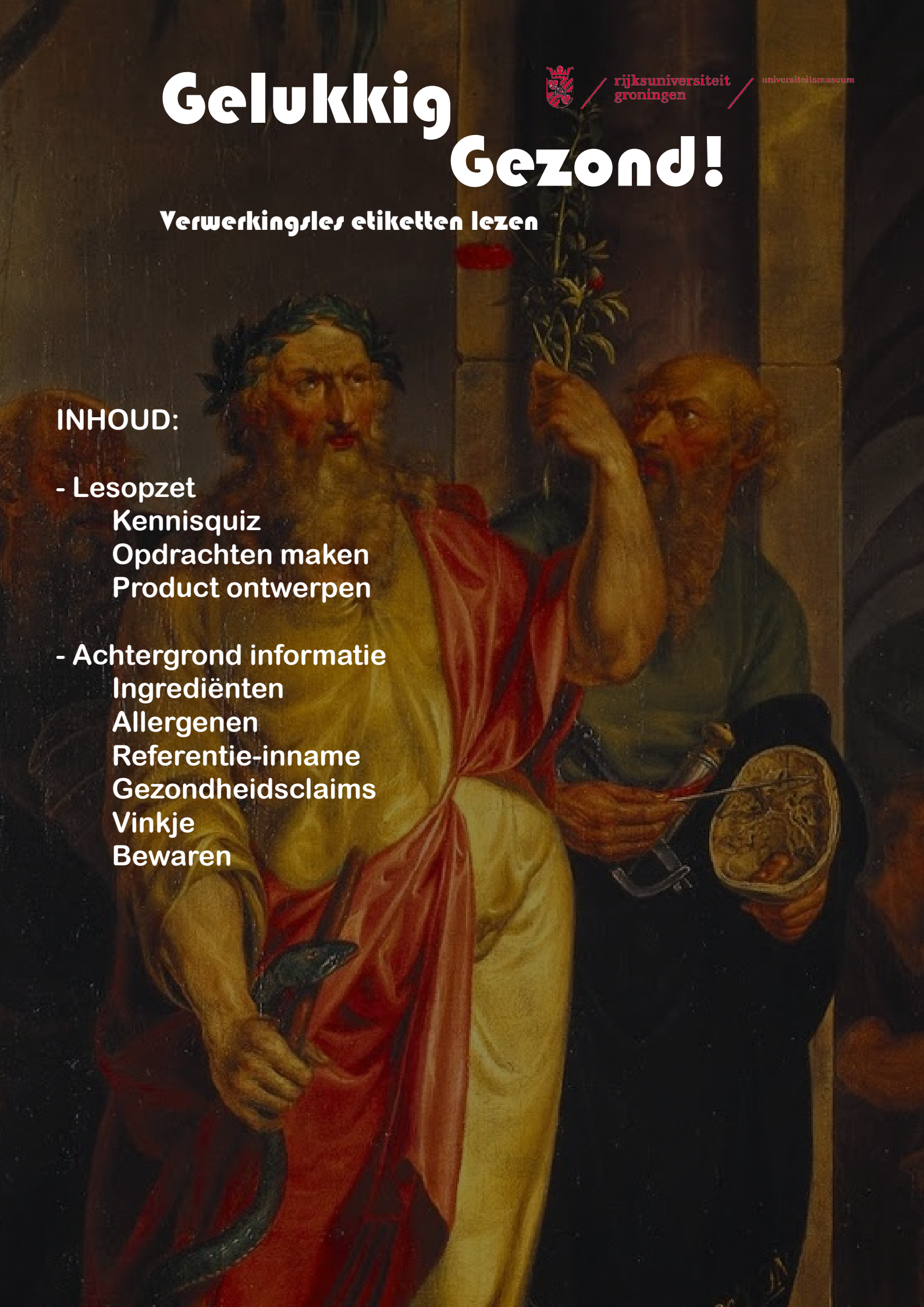
universiteitlemscum

# Gezond!

## Verwerkingsles etiketten lezen

### INHOUD:

- Lesopzet
  - Kennisquiz
  - Opdrachten maken
  - Product ontwerpen
- Achtergrond informatie
  - Ingrediënten
  - Allergenen
  - Referentie-inname
  - Gezondheidsclaims
  - Vinkje
  - Bewaren



# Kennis Quiz

## Hoeveel weet jij al van een etiket?!

- Als er “vers” op de verpakking staat, bijvoorbeeld bij sinaasappelsap, dan is het ook echt vers.  
A. Waar  
B. Niet waar
- Voor de bewering “light” op een product, zoals bijvoorbeeld cola, zijn wettelijke regels  
A. Waar  
B. Niet waar

Per portie (65 g):



- Dit icoon vertelt dat: een portie van dit product bevat 20% van de hoeveelheid zout die je per dag binnen moet krijgen.  
A. Waar  
B. Niet waar
- Op de verpakking moeten de ingrediënten op volgorde staan van gebruikte hoeveelheid.  
A. Waar  
B. Niet waar
- Op gehakt in je koelkast staat de ‘Te gebruiken tot’-datum van gisteren. Het ruikt nog goed. Kun je het nog veilig eten?  
A. Ja  
B. Nee
- Als er E-nummers in een product zitten, dan staat dat nummer altijd in de ingrediëntenlijst op het etiket.  
A. Waar  
B. Niet waar
- In biologische producten zitten geen E-nummers.  
A. Waar  
B. Niet waar

**LAATST MET  
VERGROOTGLAS  
EN PINCET**

**ALLE E-NUMMERS  
VAN MIJN BORD  
GEPLUKT**

*Loesje*

8. Als op een verpakking staat 'zonder suiker toegevoegd', dan zit er ook echt geen suiker in.  
A. Waar  
B. Niet waar
9. Op een pak rijst staat een 'Ten minste Houdbaar Tot'-datum van een jaar geleden. Kun je de rijst nog eten?  
A. Ja  
B. Nee
10. Hoe veel kilocalorieën zitten er in 1 uitdeelpakje van deze melkbiscuits?



- A. 97 kilocalorieën  
B. 194 kilocalorieën  
C. 477 kilocalorieën





# Opdrachten

## leer alles van een etiket!

Met een groepje van 3 personen ga je de onderstaande opdrachten maken. Hiervoor heb je de verpakkingen van 3 producten nodig, deze krijg je van de docent.

1. Lees de verpakkingen van de 3 producten en vul het onderstaande schema in. Gebruik hiervoor de achtergrondinformatie die je gekregen hebt.

	Yoghurt met aardbei	Pindakaas	Crackers
Hoe veel zit er in?			
Welk ingrediënt zit het meest in het product?			
Hoe veel kilocalorieën zitten er in dit product per 100g of 100 mL?			
Tot wanneer kun je dit product eten?			
Hoe veel moet je van dit product eten om aan je aanbevolen dagelijkse hoeveelheid te komen?			
Hoe moet je dit product bewaren als je het open hebt gemaakt?			
Heeft dit product een vinkje? Wat betekent dit?			

2. Ben je zelf ergens allergisch voor?

Stel je voor dat je allergisch bent voor gluten, is het dan moeilijk om dit terug te vinden op het etiket van een product? En als je allergisch bent voor kiwi's? Bespreek dit met je groepje en schrijf je antwoorden op

Ik ben zelf allergisch voor: \_\_\_\_\_

Als ik allergisch zou zijn voor gluten is het makkelijk/moeilijk om dit te lezen op een etiket, want \_\_\_\_\_

Als ik allergisch zou zijn voor kiwi's is het makkelijk/moeilijk om dit te lezen op een etiket, want \_\_\_\_\_

**Wist je dat...**  
**het "E" teken bij de inhoud van een product voor "Estimated" staat? Dit betekent dat niet ieder product precies die hoeveelheid bevat, maar dat het ongeveer zo veel is!**

3. Bekijk opnieuw de producten uit opdracht 1. Er is door de fabrikant genoemd hoe groot een portie is van dit product. Is deze portie groter of kleiner dan dat jij er van zou eten?

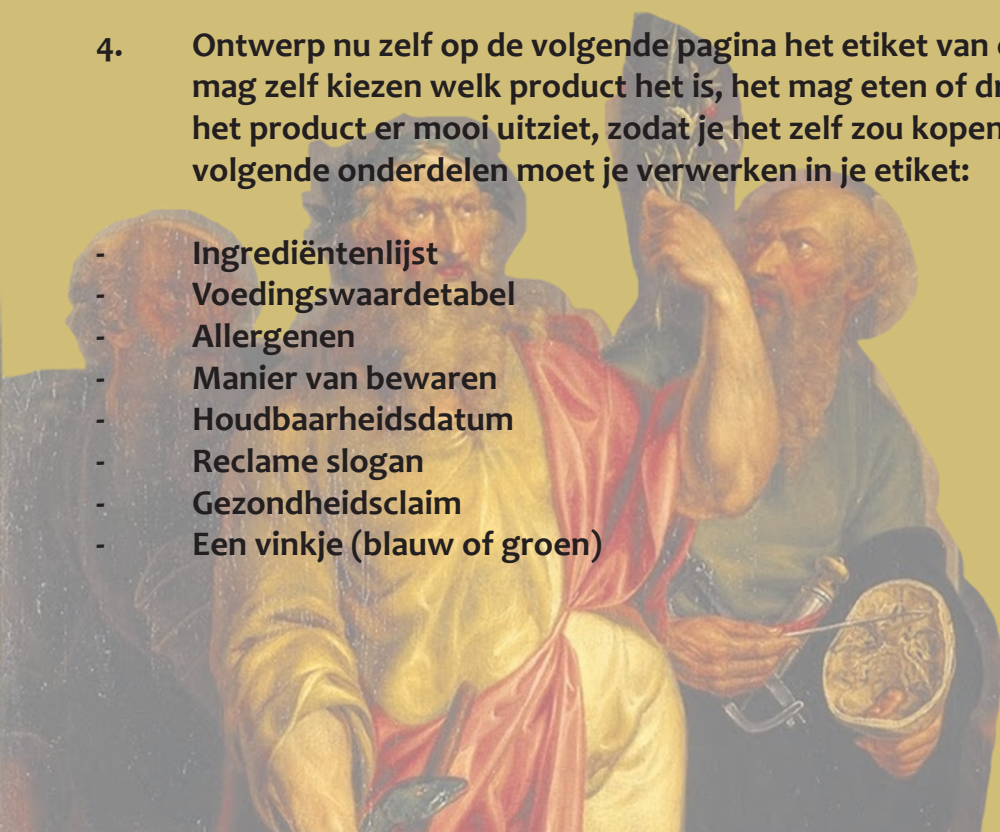
Portie van product 1 is groter/kleiner/evenveel want ik eet \_\_\_\_\_

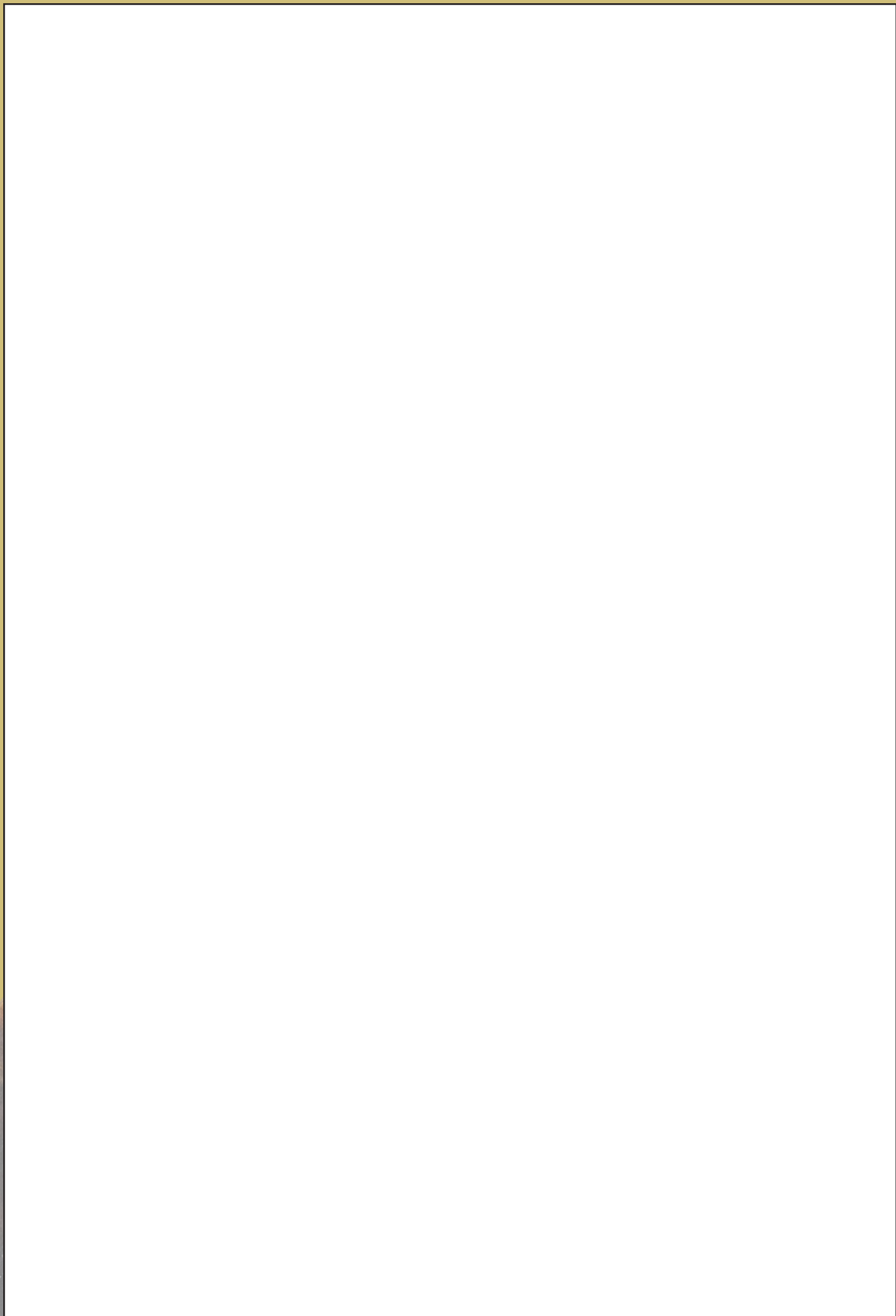
Portie van product 2 is groter/kleiner/evenveel want ik eet \_\_\_\_\_

Portie van product 3 is groter/kleiner/evenveel want ik eet \_\_\_\_\_

4. Ontwerp nu zelf op de volgende pagina het etiket van een product met je groepje. Je mag zelf kiezen welk product het is, het mag eten of drinken zijn. Zorg ervoor dat je het product er mooi uitziet, zodat je het zelf zou kopen, én dat het informatief is. De volgende onderdelen moet je verwerken in je etiket:

- Ingrediëntenlijst
- Voedingswaardetabel
- Allergenen
- Manier van bewaren
- Houdbaarheidsdatum
- Reclame slogan
- Gezondheidsclaim
- Een vinkje (blauw of groen)





# Achtergrondinformatie

(Bron: voedingscentrum)

## Wat zit er in mijn product?

Fabrikanten zijn verplicht te vermelden waaruit hun product bestaat en wat er aan is toegevoegd, maar dat kan op verschillende manieren. Alle voedingsmiddelen in Nederland zijn veilig om te eten of drinken. Toch kan het zijn dat je liever bepaalde ingrediënten niet eet of drinkt, bijvoorbeeld omdat je het niet lekker vindt of allergisch bent.

De meest eenvoudige stap om te kijken wat er in een product zit, is kijken onder het kopje 'Ingrediënten'. De voedingsstof die als eerste wordt genoemd, daarvan zit het meeste in dat product. Het zal je dus niet verbazen dat op een pot augurken het ingrediënt 'augurk' vooraan staat.

Ook E-nummers staan genoemd onder de 'Ingrediënten', dit is verplicht. Soms staan ze genoemd als E-nummers, soms onder hun gewone naam. E330 wordt dan 'citroenzuur' en E300 wordt 'vitamine C'. Zo kunnen er toch E-nummers in een product zitten, ook al staan ze niet zo letterlijk vermeld op de verpakking.

Aan veel producten zijn bijvoorbeeld suikers toegevoegd, soms onder een andere naam. Als er suikers zijn toegevoegd, moet de fabrikant dit opschrijven in de ingrediëntenlijst. Je vindt suikers terug onder namen als bijvoorbeeld suiker, kristalsuiker, melksuiker, vruchtensuiker, glucose-fructosestroop, isoglucose en lactose.

Als je een allergisch bent voor bepaald soort voedsel, is informatie op het etiket erg belangrijk. Soms zelfs van levensbelang. Fabrikanten zijn daarom verplicht om de veertien meest voorkomende allergenen te vermelden op de verpakking. Allergenen zijn stoffen die allergische reacties kunnen veroorzaken. Denk bijvoorbeeld aan melk, gluten en noten.

De allergenen die verplicht op het etiket moeten staan zijn:

- glutenbevattende granen: tarwe, spelt, rogge, gerst, haver of de mengvormen daarvan
- schaaldieren en producten op basis van schaaldieren
- eieren en producten op basis van eieren
- vis en producten op basis van vis
- aardnoten (pinda's) en producten op basis van aardnoten
- soja en producten op basis van soja
- melk en producten op basis van melk, inclusief lactose
- schaalvruchten, dat wil zeggen: amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten, macadamianoten en producten op basis van schaalvruchten
- selderij en producten op basis van selderij
- mosterd en producten op basis van mosterd
- sesamzaad en producten op basis van sesamzaad
- zwaveldioxide en sulfieten
- lupine en producten op basis van lupine (plantensoort)
- weekdieren en producten op basis van weekdieren, zoals mosselen en oesters



Als een product in een fabriek wordt gemaakt waar het in aanraking kan komen met allergenen, dan geven fabrikanten dit vaak voor de zekerheid aan. Er staat dan op: 'kan sporen bevatten van...'. Het is helaas lastig in te schatten hoe hoog dat risico echt is.

### *Hoe veel moet ik eten of drinken?*

Op de verpakking staat soms een referentie-inname (RI). Dit betekent hoe veel 1 portie bijdraagt als wat je gemiddeld op een dag eet en drinkt. Dit is handig om in één oogopslag een product te beoordelen. Toch zijn er ook nadelen:

- De RI geldt voor een 'gemiddelde volwassene', maar er wordt geen rekening gehouden met jouw leeftijd, geslacht of hoe actief je bent. Dus als je veel sport, moet je ook meer eten of drinken.
- De RI gaat altijd over een portie. Maar de ene persoon neemt een grotere portie dan een andere. De grootte van de portie wordt bepaald door de fabrikant. Gek he? Soms is een portie volgens de fabrikant bijvoorbeeld een halve pizza. Of over veel minder pasta dan jij altijd klaarmaakt voor jezelf. Kijk dus eens of de portie overeenkomt met de hoeveelheid die je eet.
- De RI betekent niet dat je altijd 100% moet halen. Voor vitamines is het goed als je de 100% haalt. Maar voor zout en verzadigd vet geldt juist: hoe minder, hoe beter.

### *Is mijn eten echt gezond of is het reclame?*

Op een verpakking kunnen gezondheidsclaims. Een gezondheidsclaim betekent dat een voedingsmiddel goed voor je is. Een voorbeeld hiervan is "suikervrij!". Fabrikanten mogen dit soort claims niet zomaar verzinnen en op hun product zetten, er is strenge regelgeving over. Toch kunnen claims misleidend zijn:

- Claims als 'laag zoutgehalte', 'suikerarm', 'light' of 'vezelrijk' klinken mooi, maar dat wil niet altijd zeggen dat het de beste keuze is. Zo betekent de claim 'light' dat er 30% minder suikers, vetten of calorieën in zitten dan in een vergelijkbaar product. Dat betekent natuurlijk niet dat light frisdrank of light chips gezond is.
- Het verschil tussen gezondheids- of voedingsclaims en loze termen is vaak lastig te zien. Als er 'ambachtelijk', 'vers' of 'natuurlijk' op de verpakking staat, dan klinkt dat mooi. Maar vaak zijn het verkooppraatjes. Zo kan een 'ambachtelijk' brood net zo goed in de fabriek zijn gemaakt.

### *Het vinkje*

Op veel verpakkingen staat een Vinkje. Het is belangrijk om het verschil te weten tussen het groene en het blauwe Vinkje:

- Een groen Vinkje op de verpakking betekent dat het product voedingsstoffen bevat die je dagelijks nodig hebt en een betere keuze is dan een vergelijkbaar product (meer vezels, minder suiker, zout, verzadigd vet etc.). Een groen vinkje kan bijvoorbeeld staan op een zak appels, zilvervliesrijst, volkoren brood, halvarine, magere yoghurt of mager vlees. Het geeft aan dat het een gezondere keuze is dan bijvoorbeeld appelmoes, witte rijst, witbrood, harde margarine, vanille vla of vet vlees.





- Het blauwe Vinkje staat op producten die je niet te vaak moet eten, maar die wel beter zijn dan vergelijkbare producten (minder calorieën en/of minder suiker, zout, verzadigd vet etc.). Een blauw Vinkje kan bijvoorbeeld staan op ketchup, suikervrije dropjes of een waterijsje. Het geeft daarmee aan dat het een betere keuze is dan sommige andere sauzen, snoepjes of ijsjes.

Het Vinkje is een initiatief van Stichting Ik Kies Bewust. Je vindt het op meer dan 7.000 voedingsmiddelen, maar het staat dus niet op alle gezonde producten.

### Bewaren

Er zijn verschillende plaatsen op het etiket waar je iets kan vinden over de bewaarwijze. Op het etiket staan aanwijzingen of je het in de koelkast moet bewaren en ergens anders op de verpakking is vaak een datum geprint.

### THT en TGT

Zolang de verpakking niet geopend is, kun je het product bewaren tot de houdbaarheidsdatum die op de verpakking staat geprint. Er zijn twee varianten: te gebruiken tot (TGT) en ten minste houdbaar tot (THT). In onderstaand schema zie je duidelijk wat dit betekent.

	Waar staat het voor?	Op welke producten?	Na de datum gebruiken?
<b>TGT</b>	De 'Te gebruiken tot'-datum geeft aan tot en met welke datum het voedsel veilig gebruikt mag worden.	De vermelding 'Te gebruiken tot' staat op zeer bederfelijke voedingsmiddelen, zoals verse vis, gehakt, vlees, etc.	Nee. Door het voedsel vlak na aankoop in te vriezen kan de houdbaarheid verlengd worden tot na de TGT.
<b>THT</b>	De 'Ten minste houdbaar tot'-datum geeft aan tot en met welke datum het voedsel de juiste kwaliteit heeft.	De vermelding 'Ten minste houdbaar tot' kan staan op onder andere gekoelde, ingevroren, gedroogde en ingeblikte producten. Van pasta en rijst tot olie en chocolade.	Ja, dat kan. Mits de verpakking onbeschadigd is, en het eten er goed uitziet, smaakt en ruikt.

### Geen houdbaarheidsdatum

Bij sommige levensmiddelen is een houdbaarheidsdatum niet verplicht, omdat ze minder bederfelijk zijn, denk aan zout, azijn, suiker, kauwgom en wijn. Maar de houdbaarheidsdatum hoeft ook niet genoemd te worden op bijvoorbeeld verse groenten. Je ziet zelf vaak al dat de kwaliteit achteruitgaat. Het blijft belangrijk zelf je zintuigen te gebruiken, je kunt er bijvoorbeeld aan ruiken. Als het product er goed uitziet en goed ruikt, kan het vaak best een dagje langer mee.

Alle producten moeten goed bewaard worden, of ze nou géén houdbaarheidsdatum, of een TGT- of THT-datum hebben.



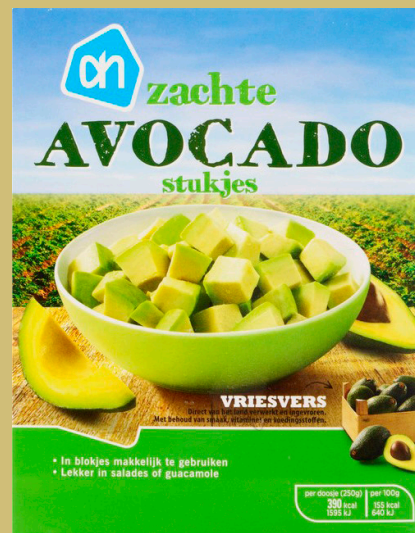
### In de voorraadkast of in de koelkast?

Op het etiket lees je of een product in de koelkast bewaard moet worden. Er staat dan op 'na openen gekoeld bewaren'. De optimale temperatuur van de koelkast is 4°C. Staat er 'koel en donker bewaren' dan kan het product het beste koel, donker en droog worden bewaard, bijvoorbeeld in de kelder of in een voorraadkast bij 12-15°C.

'Natte' producten zoals bijvoorbeeld jam moeten in de koelkast bewaard worden. Droge producten zoals meel, pasta en rijst kunnen na openen het beste bewaard worden in de voorraadkast.

### Diepvriesproducten

Op diepvriesproducten staat 'Na ontdooien niet opnieuw invriezen'. De kwaliteit kan namelijk achteruit gaan als je het voor de tweede keer invriest. Ook staat erbij hoe lang en bij welke temperatuur het product bewaard moet blijven.





# Woordzoeker

In deze woordzoeker zitten 17 woorden uit deze verwerkingsles verstopt. Lukt het jou om ze te vinden? De woorden staan horizontaal, verticaal, diagonaal en achterstevoren!

P	Q	J	R	P	T	J	F	X	Z	V	A	Z	Z	I	P	M	H
I	E	I	G	R	E	L	L	A	N	E	T	O	N	K	K	U	I
K	J	I	L	E	T	H	C	A	B	M	A	J	P	D	M	T	E
V	O	E	D	I	N	G	S	W	A	A	R	D	E	K	E	A	G
R	N	E	T	N	Ë	I	D	E	R	G	N	I	J	M	M	D	G
E	E	V	R	I	S	U	P	G	F	E	F	O	A	K	C	S	R
M	W	O	E	U	E	T	H	G	I	L	C	L	T	I	Y	D	O
M	W	O	H	X	I	F	G	E	M	O	C	E	Y	L	L	I	E
U	X	R	B	K	R	E	W	Z	O	E	L	F	K	O	R	E	N
N	H	R	L	U	V	Y	T	J	R	L	G	K	B	C	E	H	E
E	R	A	H	H	P	P	V	I	C	T	O	X	P	A	K	R	V
I	E	A	V	H	E	P	P	T	K	F	T	S	M	L	I	A	I
D	I	D	C	S	I	A	O	C	F	E	P	Q	H	O	U	A	N
M	D	K	Q	N	D	S	R	R	M	Y	T	Y	M	R	S	B	K
C	K	A	W	C	Y	N	T	L	N	J	J	O	A	I	R	D	J
E	E	S	P	L	J	J	I	A	D	Y	I	K	D	E	J	U	E
P	E	T	K	O	D	L	E	J	I	B	N	F	D	Ë	G	O	X
N	W	A	B	R	R	R	E	U	F	Q	B	U	P	N	O	H	D

Kijk voor de antwoorden op de achterzijde van het boekje!







eliket  
kilocalorieën  
licht  
suiker  
nummer  
portie  
reclame  
houdbaarheidsdatum  
wekdier  
voedingsswarte  
ingrediënten  
diepvries  
voorraadkast

ambachtelijk  
groenevinkje  
notenallergie  
houdbaarheidsdatum  
portie  
suiker  
licht  
nummer  
reclame  
houdbaarheidsdatum  
wekdier  
notenallergie  
groenevinkje  
ingrediënten  
diepvries  
pizza