

VERPAKKING

LEREN BEOORDELEN

**Wat vind je (verplicht) terug op het etiket:**

- Naam van het product
- Ingrediënten
- Voedingswaarde
- Inhoud of nettogewicht
- Houdbaarheidsdatum
- Bewaarvoorschriften en gebruiksvoorwaarden
- Adresgegevens van fabrikant, verpakker of verkoper
- Plaats van oorsprong of herkomst
- Alcoholgehalte (indien van toepassing)
- Gebruiksaanwijzing (indien van toepassing)

VOEDINGSWAARDE TABEL

De eerste stap is het verkennen van de voedingswaardetabel. Als je de verpakkingen van voedingsmiddelen eens goed bekijkt, vind je daarop een schat aan informatie in de vorm van een voedingswaardetabel. Wat vertelt deze tabel ons eigenlijk?

Je ontdekt er de energiewaarde, uitgedrukt in kilocalorieën (kCal) of joules (kJ), die je nodig hebt om je lichaam van brandstof te voorzien. Maar dat is niet alles. De tabel onthult ook de voedingswaarde, met details over de voornaamste voedingsstoffen zoals eiwitten, koolhydraten (inclusief suikers), vetten (vooral verzadigde vetten), voedingsvezels en zoutgehalte.

Waarom gebruikt men altijd de standaard van per 100 gram of 100 milliliter? Simpelweg omdat dit het vergelijken tussen verschillende producten heel makkelijk maakt. Of het nu gaat om twee verschillende soorten yoghurt of andere producten, deze uniforme maatstaf maakt het simpel om de voedingswaarden te vergelijken. Sommige producenten voegen ook informatie toe over de voedingswaarde per portie. Zorg er dus voor dat je de juiste kolom raadpleegt.





VOEDINGSWAARDE TABEL

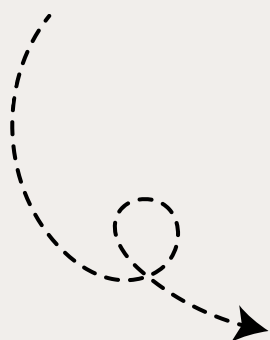
Hoe ondersteunt deze voedingswaardetabel je bij het maken van gezonde keuzes?

1. Beperk producten met een hoge calorische waarde.
2. Vermijd voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan verzadigde vetten (aangeduid onder 'vetten waarvan verzadigd').
3. Laat producten met veel toegevoegde suikers links liggen (aangeduid als 'koolhydraten waarvan suiker').
4. Let op voor voedingsmiddelen met een hoog zoutgehalte.

Maar bekijk het ook vanuit een positief perspectief. Als je producten ziet die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren (zoals omega 3), vitaminen, mineralen en voedingsvezels, dan zijn die perfect geschikt voor een gezond weekmenu. Aarzel dan niet om ze toe te voegen aan je winkelmandje.

INGREDIËNTENLIJST

Misschien is het je nog niet opgevallen, maar de volgorde van ingrediënten op een etiket is allesbehalve willekeurig. Het ingrediënt waarvan de grootste hoeveelheid in het product zit, staat altijd bovenaan.



VOEDINGSWAARDE PER 100G	
Energie	741 kJ/177 kcal
Eiwitten	1,1 g
Koolhydraten	12,5 g
<i>waarvan suikers</i>	7,5 g
Vetten	13,8 g
<i>waarvan verzadigd vet</i>	2,2 g
<i>enkelv. onverz. vet</i>	3,2 g
<i>meerv. onverz. vet</i>	7,8 g
Voedingsvezel	2,11 g
Natrium	0,1 g

INGREDIËNTENLIJST



Page 04

INGREDIËNTEN



Wil je gezonder eten maar weet je niet waar te beginnen? Probeer dan zo min mogelijk producten te kopen die deze ingrediënten bevatten:

- Bronnen van verzadigd vet en/of transvet: zoals boter, room, volle melk, plantaardig vet, gehydrogeneerd of gehard plantaardig vet, kokos, palm(pit).
- Bronnen van suiker: zoals (kristal)suiker, rietsuiker, sucrose, sacharose, glucosestroop, glucose-fructosestroop, honing, dextrose, fructose.
- Bronnen van natrium: zoals zout, zeezout, gejodeerd zout.

Maar let op, niet alle ingrediënten zijn slecht. Sommige wijzen juist op de aanwezigheid van nuttige voedingsstoffen:

- Plantaardige oliën (vooral niet-gehydrogeneerd), olijfolie, sojabonen of -olie, visolie, noten (rijk aan onverzadigde en essentiële vetzuren).
- Volkoren (tarwe)bloem, inuline, oligofructose of oligosachariden, gedroogd fruit, noten, havervlokken (rijk aan voedingsvezels).
- Calcium en vitamine B12 in sojadrinks (essentiële vitaminen en mineralen).



PORTIES

Het vergelijken van producten op basis van hun voedingswaarde is verstandig, maar vergeet niet ook naar de portiegrootte te kijken. Soms vermeldt de producent de voedingswaarde per portie. Omdat fabrikanten zelf mogen bepalen wat een portie is, is niet elke portie hetzelfde.



Portie
CONTROLE

Verzadigings
GEVOEL



Wees daarom voorzichtig met claims als 'slechts 51 kcal per portie' zonder te weten wat die portie inhoudt. Gaat het om één koekje of een heel pak koekjes? Een glas sap of een hele fles? Alleen als je dat weet, kun je de voedingswaarde correct berekenen.

Bijvoorbeeld, stel je hebt de keuze tussen koekjes met 448 kcal per 100 gram en die met 476 kcal per 100 gram. Intuïtief zou je misschien denken dat de eerste, met slechts 448 kcal, de betere keuze is. Maar kijk eerst naar de grootte van één koekje.

Een koekje van 448 kcal/100 g weegt 35 gram per stuk, wat neerkomt op 157 kcal per koekje. Een koekje van 476 kcal/100 g weegt 25 gram per stuk, wat neerkomt op 119 kcal per koekje. Welke zou jij kiezen? Waarschijnlijk die van 119 kcal per koekje. Terwijl het eerste koekje minder kcal bevat maar doordat het een grotere portie heeft zijn de kcal ook meer. Je kan ervoor kiezen om het eerste koekje te eten maar slechts 25 gram.





BEOORDELING

Het beoordelen van voedingsverpakkingen kan een uitdagende taak zijn in het doolhof van claims, voedingswaarden en ingrediëntenlijsten. Met een overvloed aan informatie en marketingtactieken kan het moeilijk zijn om te bepalen wat nu echt gezond is en wat niet. Maar vrees niet! Met een paar eenvoudige stappen kunnen we samen een goede keuze maken bij het selecteren van voedselverpakkingen die passen bij jouw gezondheidsdoelen. Laten we eens kijken naar enkele handige richtlijnen die je kunt volgen om bewustere en gezondere keuzes te maken tijdens het boodschappen doen.

BOODSCHAPPENKAARTJE

Voedingsmiddel	Per 100g
Light dranken	< 5 kcal
Ontbijtgranen	<15 g suiker, < 6 g vet, > 6 g vezels
Koeken	< 15 g vet, > 3 g vez < 125 kcal/portie
Confituur	< 180 kcal
Yoghurt	< 65 kcal, < 4g/ 100g vet, suiker: < 5-6g/ 100g
Platte kaas/skyr	< 70 kcal
Melkdrank	< 50 kcal
Smeerkaas	< 12 g vet, <200kcal
Vaste kaas (geraspt)	< 18 g vet, <290kcal

Voedingsmiddel	Per 100g
Smeervet	< 38 g vet, < 1/3 VV
Bereidingvet	< 1/3 VV
Room	< 20 g vet, < 200 kcal
Vinairgrette/ slasaus	< 25 g vet, < 220 kcal
Dressing	< 35 g vet, < 330 kcal
Warme saus	< 3 g vet
Vleeswaren	< 15 g vet
K&K maaltijd	< 125 kcal
K&K soep	< 25 kcal



VOORBEELD

Productbeoordeling

Yoghurt



Griekse yoghurt 10% vet

Griekse yoghurt 2% vet

VOORBEELD

Productbeoordeling



Griekse yoghurt 10% vet

Ingrediënten: yoghurt*.

Waarvan toegevoegde suikers 0.00g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 0.00g per 100 gram

*Van weidemelk.

Griekse yoghurt 2% vet

Ingrediënten: yoghurt*.

Waarvan toegevoegde suikers 0.00g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 0.00g per 100 gram

*Van weidemelk.

Energie

128 kcal

61 kcal

Vet

10g

2g

waarvan verzadigd

6,5g

1,3g

waarvan onverzadigd

2,5g

0,7g

Koolhydraten

5g

4,7g

waarvan suiker

5g

4,7g

Voedingsvezels

0g

0g

Eiwitten

4,6g

6g

Zout

0,1g

0,1g

Referentie yoghurt:

- Energie: max 65 kcal per 100g
- Vet: max 4g per 100g
- Suiker: max 5-6g/ 100g