

mind *ur* body

Voeding: Etiketten jungle



Weet
wat je
Eet



NUTRITION FACTS

Serving Size 2oz (57g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 210 Calories from Fat 15

	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 43g	14%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 0g	
Protein 5g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Etiketten

Etiketten

Waarom lees je ze af?

Het lijkt veel werk maar het loont de moeite!

Je hoeft ieder product maar één keer de beste optie uit te kiezen.



Als je meerdere producten wilt vergelijken om een gezondere keuze te maken.



Als je wilt weten wat er in een product zit.



Als je wilt weten hoe een product is gemaakt en waar het vandaan komt.

Etiketten

Hoe lees je ze af?

'Is een ontbijt koek gezond?'



Etiketten

Hoe lees je ze af?



Etiketten

Hoe lees je ze af?

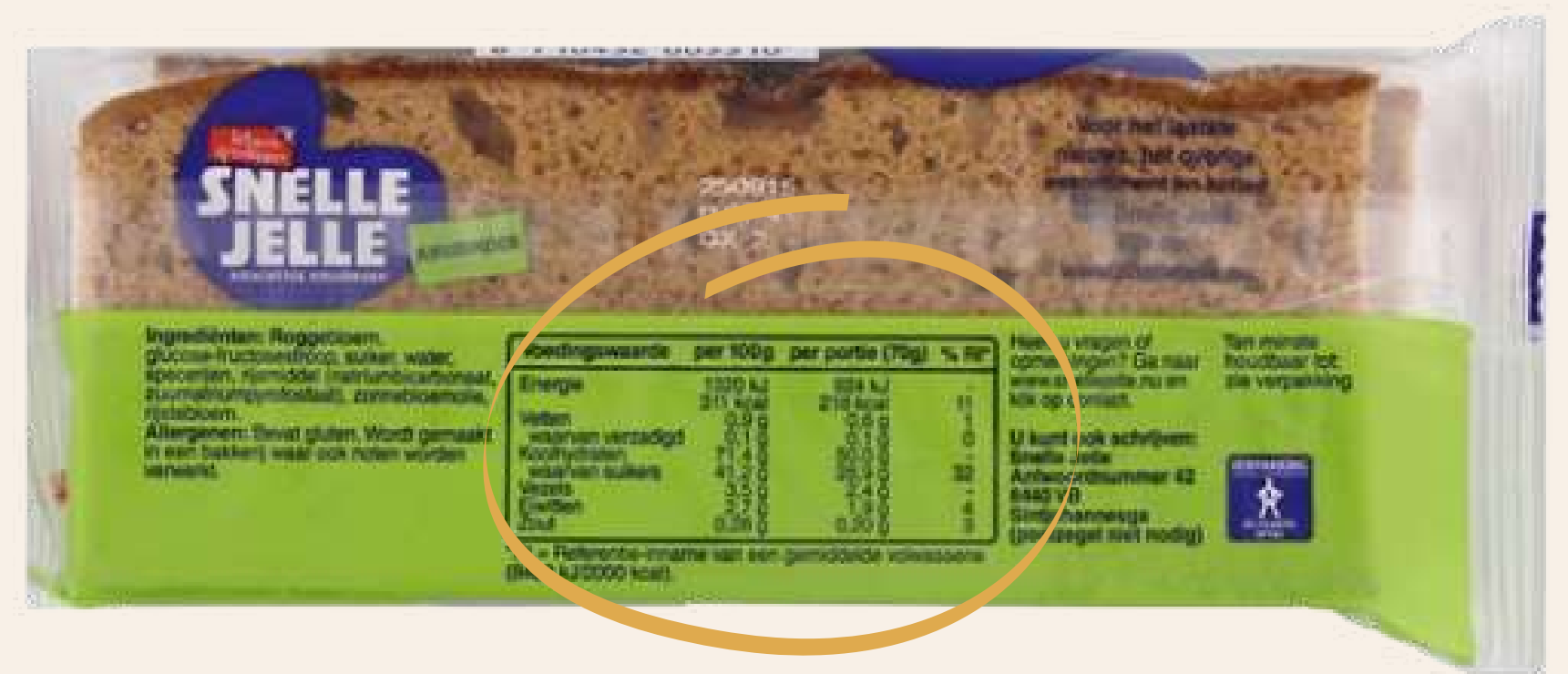


Ingrediënten

Roggebloem 36%. Glucose-fructosestroop, suiker, specerijen, zonnebloemolie, rijsmiddelen (natriumwaterstofcarbonaat, dinatriumfosfaat).

Etiketten

Hoe lees je ze af?



Etiketten

Hoe lees je ze af?



Voedingswaarden

	per 100 gram	per 65 gram
Energie	1292 kJ	840 kJ
	305 kcal	198 kcal
Vetten	1.0 g	0.7 g
waarvan verzadigd	0.2 g	0.1 g
Koolhydraten	69.7 g	45.3 g
waarvan suikers	40.9 g	26.6 g
Vezels	3.5 g	2.3 g
Eiwitten	2.4 g	1.5 g
Zout	0.32 g	0.21 g

Etiketten

Hoe lees je ze af?



Etiketten

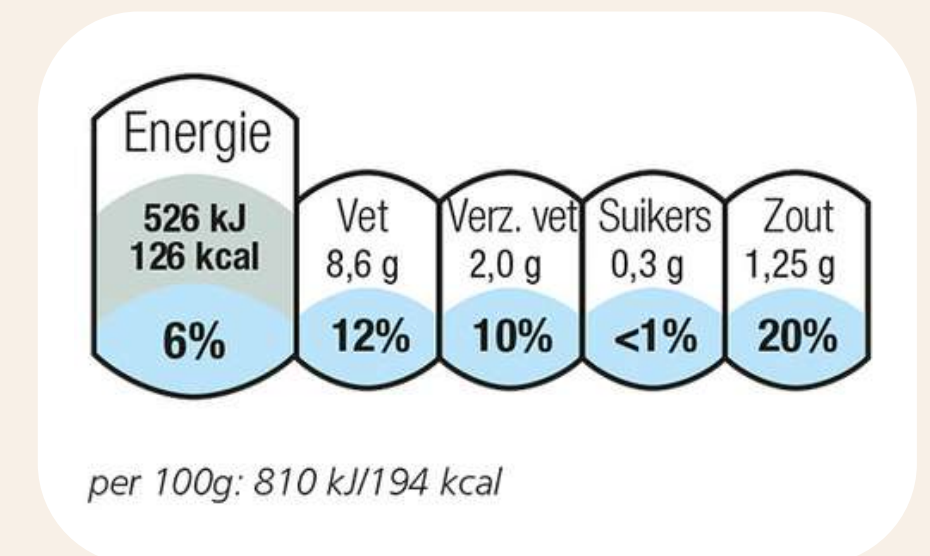
Hoe lees je ze af?



= Referentie-inname van een gemiddelde volwassene.
(8400 kJ / 2000 kcal)

Voedingswaarden

	%*
Energie	10 %
Vetten	1 %
waarvan verzadigd	1 %
Koolhydraten	17 %
waarvan suikers	30 %
Vezels	
Eiwitten	3 %
Zout	4 %



Waar kan je
op letten?



Etiketten

Waarom kan je op letten?

01

02

03



1. De volgorde van de ingrediënten.

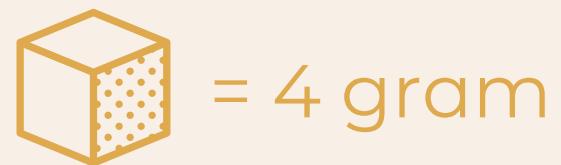
Ingrediënten

Roggebloem 36%. Glucose-fructosestroop, suiker, specerijen, zonnebloemolie, rijsmiddelen (natriumwaterstofcarbonaat, dinatriumfosfaat).

- 1e hoofdingrediënten.
- % verplicht wanneer ingrediënt prominent op de verpakking.

Etiketten

Waarom kan je op letten?



= 4 gram

2. Zit er suiker in?

Ingrediënten

Roggebloem 36%. Glucose-fructosestroop, suiker, specerijen,

- -siroop of -ose is bijvoorbeeld een vermomde suiker.

	per 100 gram	per 65 gram
Koolhydraten	69.7 g	45.3 g
waarvan suikers	40.9 g	26.6 g

Etiketten


Waarom kan je op letten?



2. Zit er suiker in?

Voedingswaardetabel

	per 100 gram	per 65 gram
Koolhydraten	69.7 g	45.3 g
waarvan suikers	40.9 g	26.6 g

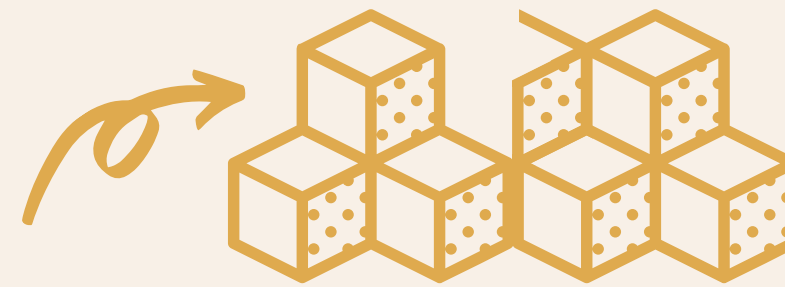
 = 4 gram

Etiketten

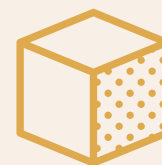
Waarom kan je op letten?



2. Zit er suiker in?



= 6.5 suikerklontje per Snelle Jelle

 = 4 gram



Etiketten

Waarom kan je op letten?



3. Vetten → waarvan verzadigd.

- Verzadigde vetten. Niet goed voor je!

	per 100 gram	per 65 gram
Vetten	1.0 g	0.7 g
waarvan verzadigd	0.2 g	0.1 g

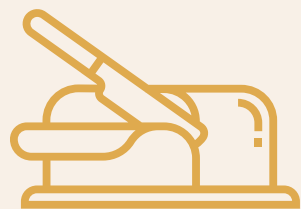
Etiketten

Wanneer kan je beter een product laten staan?



Als er meer dan 22,5 gram suiker per 100 gram in zit.

Voor Cruesli met rozijnen staat de teller al gauw op 24 gram suiker en ontbijtkoek bevat 36 gram suiker. (= 9 suikerklontjes).



Als er meer dan 5 gram verzadigd vet per 100 gram in zit.

Sommige soorten vruchtenyoghurt halen de 5,5 gram.



Als suiker in de top 3 van de ingrediënten staat.

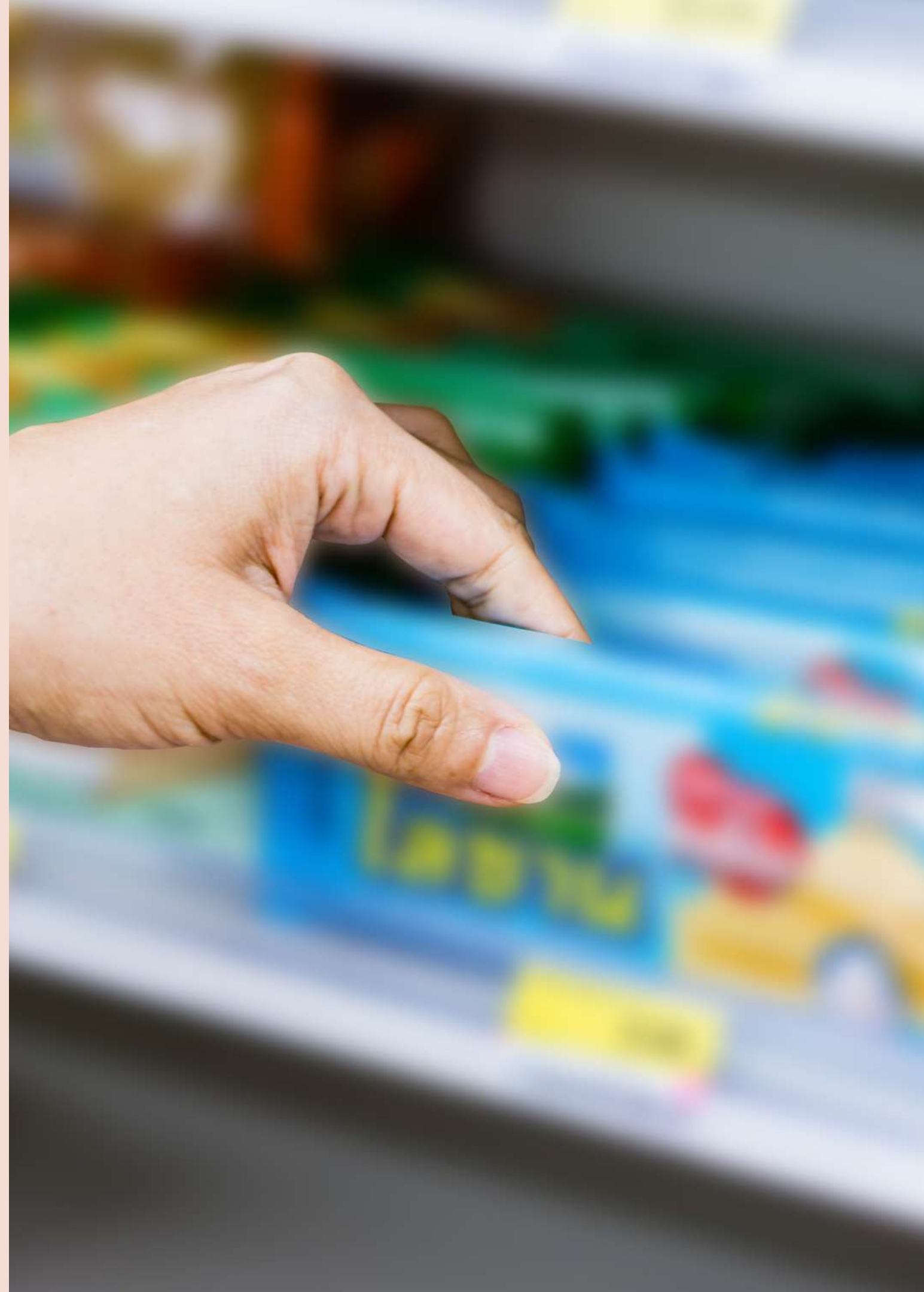
VB: tomatenketchup en ijsthee.

'Is een ontbijt koek gezond?'



Verleiding door fabrikanten

Voedingsclaims & marketing tricks.



Verleiding door fabrikanten

Ken de voedingsclaims!

Zonder
toegevoegde
Suiker

Light

Vetarm

Suikerarm

Vezelrijk

Bron
van
vezels



Verleiding door fabrikanten

Marketing tricks



Benadrukken wat er niet in zit of niet is toegevoegd

VB: 'zonder kunstmatige kleurstoffen' of 'geen suiker toegevoegd'.



Benadrukken wat is toegevoegd

VB: je ziet steeds meer producten met extra eiwit. Vooral bij tussendoortjes komt dit veel voor.

De fabrikant vertelt dan er dan niet ze vol suiker of ongezonde vetten zitten.

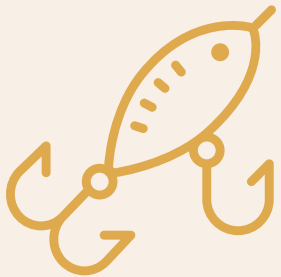
Verleiding door fabrikanten

Marketing tricks



Goochelen met portiegroottes

VB: Zitten er 3 koekjes in een meeneemverpakking?
De fabrikant noemt dan gerust 1 koekje als portie.
Terwijl het veel waarschijnlijker is dat je ze alle 3 opeet.



Gebruik van lokingrediënten

VB: vooral fruit en groente worden vaak als lokingrediënt gebruikt.
Ook te de term 'volkoren' is vaak een lokkertje. Je komt het tegen
op crackers, koekjes en ontbijtkoek.

Verleiding door fabrikanten

Marketing tricks

Before

After



Before

After



Before

After



Verleiding door fabrikanten

Marketing tricks

Before



After



It's time for action!

Opdracht

- Keukenkastjes Research.

