

Het etiket

helpt je kiezen



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Wat staat er op het etiket?

Voedingswaardetabel

De voedingswaardetabel geeft aan hoeveel energie (calorieën) en voedingsstoffen in het product zitten. Dat zijn bijvoorbeeld: koolhydraten, suikers, vetten, verzadigde vetten en zout.



Ingrediëntenlijst

Op elke verpakking staat een ingrediëntenlijst. Daar staat op wat er allemaal in het product zit. Het ingrediënt dat het meest in het product zit, staat vooraan. Wat er het minst in zit, staat achteraan.

Allergenen

Allergenen zijn stoffen die overgevoeligheidsreacties kunnen veroorzaken. Denk aan melk, gluten en noten. De allergenen vind je in de ingrediëntenlijst. Ze staan opvallend op het etiket, bijvoorbeeld dikgedrukt of met hoofdletters. Ga naar www.voedingscentrum.nl/voedselallergie voor meer informatie.

E-nummers

E-nummers zijn stoffen die worden toegevoegd om bijvoorbeeld de houdbaarheid, kleur of smaak te verbeteren. De E-nummers zijn te vinden in de ingrediëntenlijst. Soms staan ze genoemd als E-nummers, soms onder een andere naam. Zo kan bijvoorbeeld E120 ook 'karmijnzuur' genoemd worden. Meer weten? Ga naar

www.voedingscentrum.nl/enummers

Houdbaarheidsdatum

Op het etiket kan staan:

- Ten minste houdbaar tot (THT). Ziet het product er na deze datum nog goed uit en ruikt en smaakt het goed? Dan kun je het gewoon eten of drinken. Zo voorkom je dat je onnodig voedsel verspilt!
- Te gebruiken tot (TGT). Eet dit product niet na deze datum, het is dan niet meer veilig. Wil je het wel gebruiken? Vries het dan voor deze datum in.

Etiketten vergelijken

Wil je gezonder kiezen? Pak twee dezelfde soort producten uit het schap, bijvoorbeeld twee soorten muesli. Draai ze om en vergelijk de voedingswaarden in de tabel. Kies het product met het minste zout, verzadigd vet of suiker.

Krokante muesli



Voedingswaarde	
Per 100 gram	3 eetlepels 50g*
Energie	1500 kJ / 360 kJ
Voet	420 kcal / 100 kcal
Wet	12,9 g / 3,2 g
Verzadigd vet	0,7 g / 0,2 g
suiker	22,6 g / 5,7 g
Zout	0,8 g / 0,2 g

* Percentage per 3 eetlepels, inclusief (samen van een gemiddelde vreeswaarde (8400 kJ/ 2000 kcal)

Muesli



Voedingswaarde	
Per 100 gram	3 eetlepels 50g*
Energie	1475 kJ / 350 kJ
Voet	352 kcal / 85 kcal
Wet	6,3 g / 1,6 g
Verzadigd vet	0,7 g / 0,2 g
suiker	10,9 g / 2,7 g
Zout	0,8 g / 0,2 g

* Percentage per 3 eetlepels, inclusief (samen van een gemiddelde vreeswaarde (8400 kJ/ 2000 kcal)

In de krokante muesli (gele pak) zitten meer suikers. Je kunt dus beter de normale muesli (blauwe pak) kiezen.

Vergelijk per 100 gram

Als je producten vergelijkt, kun je dat het beste doen per 100 gram. Soms zie je ook de voedingswaarden per portie op het etiket staan, maar dat kan verwarrend zijn. Fabrikanten bepalen namelijk zelf hoe groot zo'n portie is.

Light

Betekent 'light' altijd minder calorieën? Nee. Een light-product kan een goed alternatief zijn voor een gewoon product. In light-frisdrank zit zoetstof in plaats van suiker. Zoetstoffen bevatten nauwelijks calorieën en light-frisdrank dus ook niet. Maar soms maakt light weinig verschil. Zo bevat light-chips vaak maar 10% minder calorieën dan gewone chips. Dus ook als er 'light' op de verpakking staat, is het goed om etiketten te vergelijken.



Keurmerken

Een keurmerk helpt bij het kiezen voor duurzamere producten. Keurmerken herken je aan een logo op de verpakking. Er zijn keurmerken op het gebied van milieu, dierenwelzijn of eerlijke handel. Deze 12 topkeurmerken stellen strenge eisen, worden goed gecontroleerd en zijn transparant over wat ze doen:



Lees meer op www.voedingscentrum.nl/keurmerken



Laat je niet foppen

Mooie kreten en fris uitzierende verpakkingen verkopen beter. Fabrikanten zetten deze middelen dan ook graag in. Maar niet alle verkooppraatjes en plaatjes op het etiket kloppen.

Claims

Op de voorkant van verpakkingen staan soms teksten als 'bron van vezel' of 'rijk aan calcium'. Dit noemen we claims. Sommige claims kunnen misleidend zijn. Zo kan een product weinig vet bevatten maar wel veel suiker.



Lekker natuurlijk?

Termen als 'vers', 'natuurlijk' of 'ambachtelijk' zijn door fabrikanten vrij te gebruiken. Ze zeggen vaak niets over de inhoud van de verpakking.

Verleidelijke plaatjes

In de supermarkt zie je de mooiste foto's op verpakkingen staan. Bijvoorbeeld van groente, fruit of noten. Je verwacht dan dat het product er vol mee zit. Maar dat is lang niet altijd het geval. Op een pak vruchtendrank staan soms prachtige aardbeien, terwijl er misschien maar 1% echte aardbei in zit.

Vind een gezondere keuze met de ‘Kies Ik Gezond?’-app

Wil je gezonder kiezen in de supermarkt op basis van wat jij belangrijk vindt? Wil je bijvoorbeeld weten of een product in de Schijf van Vijf staat? Zien wat een gezondere keuze is? Letten op suiker, vet of zout? Of wil je zien of een product vegetarisch is? Scan of zoek een product met de ‘Kies Ik Gezond?’-app. Ook kun je met de ingrediëntenchecker zien of een product een bepaald ingrediënt bevat, bijvoorbeeld noten, schaaldieren of gluten.



Download de app gratis in de App Store en Google Play. Of via www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond



Kan ik ook Nutri-Score gebruiken?



Staat een product niet in de Schijf van Vijf? Dan kun je met Nutri-Score een product vinden met een betere samenstelling. Kijk bijvoorbeeld welke saus of pizza een betere score heeft. Je kunt met Nutri-Score dus niet zien of een product in de

Schijf van Vijf staat. Want niet alle producten met een A of B zijn gezond, of met een C, D of E ongezond.

Meer informatie

Wat zijn gezonde recepten? Hoe eet ik duurzaam én gezond? Hoe maak ik een goede nieuwe gewoonte? Het Voedingscentrum inspireert en geeft antwoord op vragen over gezonde voeding. Ga naar onze website!

www.voedingscentrum.nl