

SUPERMARKT-TOUR

Handleiding voor diëtist en gewichtsconsulent



www.voedingscentrum.nl

eerlijk over eten
Voedingscentrum

SUPERMARKT- TOUR

Handleiding voor diëtist en gewichtsconsulent



Colofon

Copyright © 2020

Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland. Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

Voedingscentrum – eerlijk over eten

Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.



Inhoud

Voorwoord	7
Organisatie supermarkt-tour	9
Opzet supermarkt-tour	12
Plenair gedeelte	14
1. Groente en fruit	17
2. Bak- en braadproducten en broodsmeeersels	2
3. Brood en ontbijtgranen	25
4. Kaas	29
5. Zuivel en zuivelvervanging	33
6. Vlees(waren) en vleesvervanging	37
Opdrachten in groepjes	43
7. Dranken	47
8. Koek	51
9. Sauzen en kant-en-klare dressings	55
10. Zoet broodbeleg en pindakaas	59
11. Chips, zoutjes en gezouten noten	63
Bijlagen	67
Opdrachtkaarten	89



Voorwoord

Veel mensen willen gezonder gaan eten, maar weten niet precies hoe. De supermarkt is de ideale plek om uit te leggen wat gezonde voeding is. Het is dan ook zinvol om als diëtist of gewichtsconsulent met mensen een supermarkt-tour te doen. Deelnemers komen zelf tot inzichten door het beantwoorden van vragen en het uitvoeren van opdrachten. Ze gaan actief aan de slag met het herkennen van gezondere producten en het lezen van de etiketten op de verpakkingen.

Het doel van deze supermarkt-tour is dat deelnemers handvatten krijgen om stapsgewijs gezonder te gaan eten, volgens hun eigen voorkeuren en in hun eigen tempo. Het gaat om kleine, concrete en haalbare verbeterstappen. Wanneer zij een verbeterstap een tijdje volhouden, wordt dit een nieuwe, blijvende gewoonte en zijn ze klaar voor de volgende stap. De tour is ontwikkeld voor lager opgeleide volwassenen, die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal en daardoor met het verwerken van informatie. Maar je kan de tour bij een bredere doelgroep inzetten, namelijk bij alle volwassenen die toewerken naar een gezondere leefstijl en moeite hebben met het verwerken en toepassen van de hoeveelheid informatie op dit gebied.

De tour is in te zetten als onderdeel van de 'Voel je goed'-cursus, maar ook als losse activiteit. Je kunt er dan voor kiezen om van tevoren een les te geven over gezonde voeding, zodat je de tijd in de supermarkt effectiever kunt gebruiken. Dit kan bijvoorbeeld 1 à 2 weken voor de tour op een eigen locatie. Zie bijlage 1 voor een mogelijke opzet van zo'n les.

Deze handleiding geeft jou als diëtist of gewichtsconsulent alle benodigdheden om een supermarkt-tour te geven. Namens het Voedingscentrum wensen wij de deelnemers concrete en haalbare verbeterstappen toe. En jou als begeleider veel plezier en succes met het geven van de tour!

Het Voedingscentrum



Organisatie supermarkt-tour

Opzet in het kort

De supermarkt-tour duurt anderhalf uur en vindt plaats in de supermarkt. De opbouw is als volgt:

Minuten	Plek	Vorm	Vorm
40	Winkelvloer	Plenair	Met de hele groep langs vier verschillende afdelingen
20	Winkelvloer	Groepjes	Deelnemers voeren opdrachtkaart uit in groepjes van 2 personen
30	Aparte ruimte	Plenair	Nabespreking met de gehele groep

Groepsgrootte

Het optimale aantal deelnemers is zes tot acht personen. In bijlage 3 vind je tips voor afwijkende groepsgroottes.

Werving

Via je site, foldermateriaal, posters en netwerk kun je laten weten dat je supermarkt-tours geeft. Wellicht is een manager van een supermarkt zo enthousiast dat hij of zij ook deelnemers wil werven. Een winkel beschikt over diverse communicatiemiddelen om klanten op de hoogte te brengen van activiteiten zoals deze.

Publiciteit

Als je publiciteit wilt genereren, kun je de pers benaderen. In bijlage 4 vind je een voorbeeld van een persbericht. Dit levert vaak artikelen op in de lokale kranten, die goed zijn voor jouw naamsbekendheid. Ook de supermarkt vindt deze publiciteit doorgaans prettig. Check dit van tevoren.



Supermarkt

Het is handig als de supermarkt voor de deelnemers centraal ligt. Een geschikte ruimte voor de nabespreking is een groot voordeel. Denk aan een aparte vergaderruimte of de kantine. Is er echt geen mogelijkheid tot nabespreken in een aparte ruimte, bespreek dan alles na op een rustige plek in de supermarkt.

Heb je een supermarkt op het oog, ga dan langs en vraag naar de supermarktmanager. Doe enthousiast je verhaal. Is de manager niet aanwezig, laat dan een brief achter voor hem of haar met uitleg over de tour (zie voorbeeld bijlage 5). Als ze mee willen doen, spreek dan de punten uit bijlage 6 goed door.

Dag en tijdstip

Houd rekening met drukke tijden in de supermarkt. De periode voor feestdagen is bijvoorbeeld een onhandig moment voor dit soort activiteiten. Het is per supermarkt verschillend wat de rustige dagen en tijden zijn, dus bespreek dit met de supermarktmanager. Ook de mogelijkheden van de deelnemers zijn natuurlijk relevant. Heb je onder de deelnemers veel mensen die werken, vraag dan of je (vroeg) in de avond terecht kunt.

TIP!

Het is aan te raden om kort voor de tour plaatsvindt, de deelnemers na te (laten) bellen. En het is slim om de deelnemers circa een week van tevoren een brief of mail te sturen met alle details over plaats en tijd. Geef hierin de deelnemers het advies om zo nodig hun leesbril mee te nemen. Het gebeurt ook nog weleens dat deelnemers onaangekondigd de buurvrouw of een andere bekende meenemen. Als je dit niet wilt, is het goed dit van tevoren te benoemen.

Materialen

Bij deze tour horen de volgende materialen:

- Deze handleiding
- Pennen voor deelnemers
- 5 opdrachtkaarten (zie bijlage 8)
- Certificaat voor de deelnemers (zie bijlage 9)

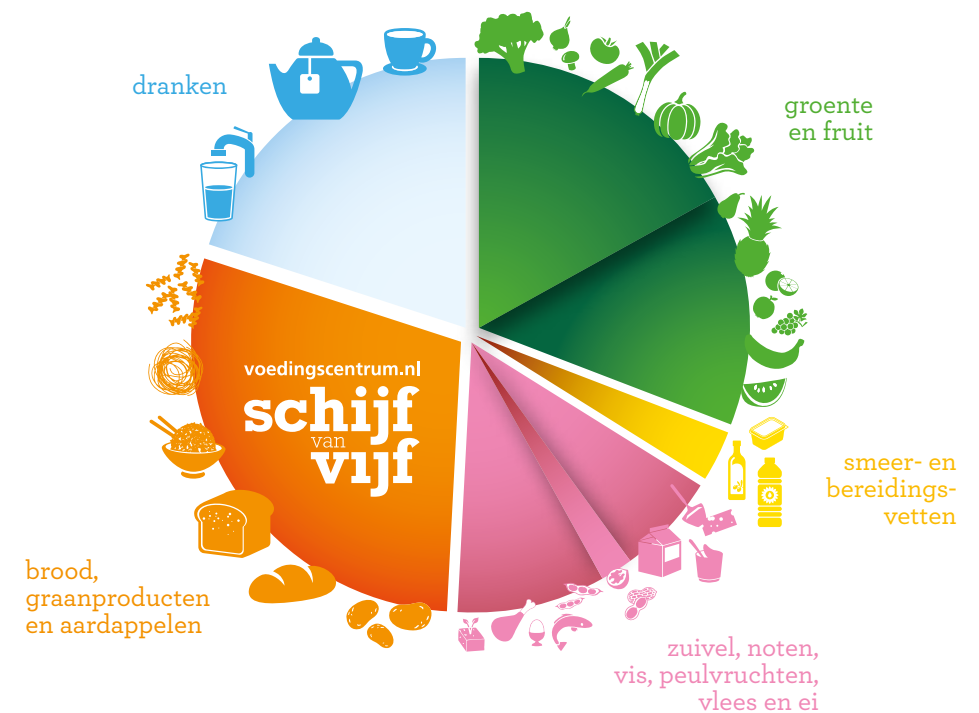
SCHIJF VAN VIJF

Wat staat in de Schijf van Vijf en waarom?

Al onze informatie over de Schijf van Vijf staat op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Onderbouwing en criteria vind je via

www.voedingscentrum.nl/onderbouwingschijfvanvijf



Opzet supermarkt-tour

De tour vormt een mooie combinatie van zelf ontdekken en kennisoverdracht. In de supermarkt vind je talloze producten waar genoeg over valt te vertellen. Door steeds de koppeling te leggen naar hun eigen situatie gaan de deelnemers de informatie ook op zichzelf betrekken. Ze worden zich bewust van wat ze zelf nu doen én van de verbeterstappen die ze zouden kunnen maken. Daarnaast gaan de deelnemers zelf met opdrachtkaarten aan de slag.

Hieronder staat de opzet van de tour in het kort uitgelegd. In de hoofdstukken 1 tot en met 11 kun je uitgebreid over elk onderdeel lezen. Als je voorafgaand aan de tour al een les gezonde voeding geeft of als de tour een onderdeel is van een cursus, kun je met de deelnemers overleggen welke producten ze interessant vinden.

Plenair gedeelte op de winkelvloer (40 minuten)

vanaf pagina 14

1. Groente en fruit
2. Bak- en braadproducten en broodsmeeersels
3. Brood en ontbijtgranen
4. Kaas
5. Zuivel en zuivelvervanging
6. Vlees(waren) en vleesvervanging

Elk onderwerp kost circa 10 minuten. Je kunt dus in totaal vier afdelingen bezoeken. Bezoek in ieder geval de groente- en fruitafdeling; vrijwel elke Nederlander zou meer groente en fruit moeten eten.

Groepjes van twee personen: opdrachtkaart uitvoeren (20 minuten)

vanaf pagina 43

7. Dranken
8. Koek
9. Sauzen en kant-en-klare dressings
10. Zoet broodbeleg en pindakaas
11. Chips, zoutjes en gezouten noten

Verdeel de opdrachtkaarten over de groepjes. Bekijk welk groepje wat wil doen.

Twintig minuten is ruim genoeg voor het uitvoeren van één opdrachtkaart (deze bestaat in een aantal gevallen uit 2 opdrachten). Met 6 tot 8 personen is er dus ruimte voor 3 tot 4 opdrachtkaarten. Zorg voor wat reservekaarten voor groepjes die snel werken. Een opdrachtkaart kan prima door twee groepjes worden gedaan.

Nabespreking (30 minuten)

Let op de tijd bij het plenaire gedeelte en de opdrachten, zo heb je genoeg tijd voor de nabespreking. Betrek bij de nabespreking het groepje dat de opdracht heeft uitgevoerd. In de nabespreking kun je ook de tips en weetjes gebruiken die je in elk hoofdstuk vindt.

Geef ter afsluiting iedere deelnemer een print van het certificaat (zie bijlage 9) met achterop een samenvatting van de Schijf van Vijf. Print het op stevig papier. Het is handig om de gegevens van tevoren alvast in te vullen en het certificaat te overhandigen aan het einde van de tour. Ook volwassenen vinden dit leuk. Door het ter plekke te ondertekenen, krijgt het een wat officiëler karakter. Je kunt ook een folder over de Schijf van Vijf uitreiken aan de deelnemers (gratis te bestellen in de webshop van het Voedingscentrum).

Plenair gedeelte

De supermarkt-tour begint met een plenair gedeelte, waarbij jij de hele groep langs een aantal afdelingen leidt. Kies vier afdelingen uit onderstaand rijtje:

1. Groente en fruit
2. Bak- en braadproducten en broodsmeeersels
3. Brood en ontbijtgranen
4. Kaas
5. Zuivel en zuivelvervanging
6. Vlees(waren) en vleesvervanging

Plan van aanpak

- Benodigde tijd per afdeling: ongeveer 10 minuten.
- Bezoek in elk geval de groente- en fruitafdeling. Kies verder naar eigen inzicht.



Elke productgroep komt in de handleiding als volgt aan bod:

A. Inleiding

Korte uitleg over de productgroep. Bij een aantal productgroepen wordt de inname door de gemiddelde Nederlander weergegeven.

B. Werkvormen

We bieden inspiratie voor werkvormen. Kijk wat bij de groep past. Bij het plenaire deel zijn de volgende werkvormen verwerkt:

- Afwegen
- Opzoeken
- Etiketten lezen
- Op volgorde zetten
- Proeven en raden

C. Tips en weetjes

We presenteren een aantal tips en weetjes die je als je wilt kunt gebruiken bij je uitleg bij het schap en/of de nabespreking. Speel in op wat er in de groep wordt gezegd en welke producten er zijn gepakt. Wees er alert op dat deelnemers echt met concrete ideeën voor verbeterstappen in hun eigen eetgedrag de supermarkt verlaten.

D. Meer informatie en inspiratie

Onder deze kop vind je steeds relevante links naar de website van het Voedingscentrum.



1. Groente en fruit

Deelnemers leren hoe groot de aanbevolen hoeveelheid groente of fruit is en krijgen tips hoe ze hieraan kunnen voldoen.

A. Inleiding

Binnen de Schijf van Vijf wordt aanbevolen om dagelijks ten minste 250 gram groente en 200 gram fruit te eten. Uit het rapport "Eet en drinkt Nederland volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf?" van het RIVM blijkt dat slechts 6% van de Nederlanders tot 80 jaar de minimaal aanbevolen hoeveelheid groente consumeert. Voor fruit is dit percentage 15%. Toch denken veel Nederlanders dat ze het prima doen. Kortom: een zinvol onderwerp om bij stil te staan.

B. Werkvormen

Inspiratie voor werkvormen op de (vers)afdeling met groente:

- Veel consumenten weten niet hoeveel groente ze moeten inkopen om aan de aanbevolen hoeveelheid van 250 gram per persoon per dag te komen. Vraag hoeveel groente ze denken nodig te hebben voor één persoon. Bespreek hierbij ook dat het gaat om het gewicht van bereide groente.
- Laat deelnemers groente afwegen, zodat er na bereiding 250 gram groente overblijft. Het is hierbij de bedoeling dat ze een inschatting maken hoeveel er afvalt door slinken en/of schoonmaken. Denk er ook aan om voorverpakte slinkgroente aan bod te laten komen, zoals voorverpakte spinazie en andijvie.
- Je kunt er ook blik-, pot- of diepvriesgroente bij betrekken. Leg uit waar deelnemers op kunnen letten om hierin gezonde keuzes te maken. Gezonde keuzes zijn groenten zonder toegevoegd suiker of zout en samengestelde groenteproducten die enkel uit Schijf van Vijf-producten bestaan (bijvoorbeeld gegrilde groente uit de diepvries, bestaande uit groenten en zonnebloemolie).



Inspiratie voor werkvormen op de (vers)afdeling met fruit:

- Wijs diverse soorten fruit aan en vraag deelnemers aan te geven wat 200 gram, oftewel 2 stuks, fruit is. Ga hierbij in op portiegrootte en wat gezien kan worden als 1 stuk fruit.
- Bespreek het advies om fruit te eten in plaats van te drinken in de vorm van een sapje of een smoothie. Maak deelnemers ervan bewust dat ze een voller gevoel zullen ervaren wanneer ze fruit eten en bespreek hierbij de rol van vezels. Laat ze bijvoorbeeld de hoeveelheid vruchten die in een smoothie zitten naast het betreffende pak of flesje neerleggen. De hoeveelheid suiker in sappen komt aan bod bij het hoofdstuk over dranken (hoofdstuk 7).
- Je kunt er ook gedroogd fruit, fruit uit blik of glas en diepgevroren fruit bij betrekken. Leg uit waar deelnemers op kunnen letten om hierin gezonde keuzes te maken. Al het onbewerkte diepgevroren fruit valt binnen de Schijf van Vijf, met uitzondering van kokos. Ook in de Schijf van Vijf staat bewerkt fruit zonder toegevoegd suiker en zout (indien niet gedronken), fruit in blik of glas op niet-geconcentreerd sap (uitgelekt) en gedroogd fruit dat zonnebloemolie bevat, zoals rozijnen. Omdat gedroogd fruit veel meer suiker bevat dan vers fruit, raden we aan maximaal één handje (20 gram) per dag te eten.

C. Tips en weetjes

Inspiratie voor tips en weetjes om mee te geven aan de deelnemers:

Tips:

- Kijk of je extra groente kan toevoegen aan de warme maaltijd of eet hier een salade bij. Eet niet alleen bij de warme maaltijd groente, maar ook op andere eetmomenten. Denk aan een belegde boterham met tomaat of komkommer, eet een salade bij de lunch of eet groente als tussendoortje.
- Kook groente in weinig water, niet langer dan nodig is en doe het direct in kokend water, in plaats van in water wat nog aan het opwarmen is. Zo blijven de vitamines beter behouden.
- Wil je vaker fruit eten, maar lukt dat maar niet? Plan een vast fruitmoment in en zet een seintje in je agenda. Of zorg dat je standaard fruit neemt bij het ontbijt of lunch. Je kunt het ook bespreken met je collega's of familie. Zij kunnen je daarin steunen en je eraan herinneren als je het vergeet!

Weetjes:

- Groente en fruit verlagen het risico op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten en bepaalde soorten kanker.
- Er is niet één soort groente of één soort fruit die in alle voedingsstoffen kan voorzien. Verschillende soorten eten is de beste manier om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.
- Groente en fruit van het seizoen is vaak goedkoper. Ook zijn ze minder belastend voor het milieu dan soorten die zijn geïmporteerd uit landen buiten Europa, per vliegtuig zijn vervoerd of zijn gekweekt in een verwarmde kas. In de winkel staat bij het schap of op het etiket van het product waar je groente en fruit vandaan komt.

D. Meer inspiratie en informatie?

Op onze website is meer informatie en inspiratie te vinden over groente en fruit:

- www.voedingscentrum.nl/groente-fruit
- www.voedingscentrum.nl/meer-groente
- www.voedingscentrum.nl/meer-fruit
- www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/groente
- www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/fruit



2. Bak- en braadproducten en broodsmeeersels

Deelnemers ontdekken dat verzadigd vet hard is en vloeibaar vet zacht en zoeken uit hoe gezond hun eigen keuze is.

A. Inleiding

De aanbevolen hoeveelheid smeer- en bereidingsvetten voor mannen van 19-69 jaar is 65 gram/dag. Voor vrouwen is dit 40 gram/dag. Bak- en braadproducten en broodsmeeersels (vetten voor op de boterham zoals halvarine, margarine en roomboter) leveren een belangrijke bijdrage aan de inname van vitamine A en vitamine D. Ook vormen zij een belangrijke bron van essentiële vetzuren en vitamine E. Veel mensen besmeren hun brood niet met vetten voor op de boterham. Sommigen bereiden de maaltijd vetarm vanwege lijnpogingen. Dit heeft als gevolg dat mensen minder van de essentiële vetten en vitaminen binnen krijgen.

B. Werkvormen

Inspiratie voor werkvormen bij het schap met bak- en braadproducten en broodsmeeersels:

- Pak een aantal verschillende bak- en braadproducten en broodsmeeersels uit het schap. Zorg dat er een paar voorbeelden van hard vet bij zitten: soorten boter en bak- en braadvet in een wikkel. En van zachter vet: bak- en braadproducten in een fles en broodsmeeersels in een kuipje. Vraag de deelnemers welke producten hard en welke zacht zijn en leg het verschil uit tussen harde/verzadigde vetten en zachtere/onverzadigde vetten.
- Vraag de deelnemers hun eigen merk bak- en braadproduct uit het schap te pakken en te kijken hoeveel verzadigd vet erin zit. Laat ze vervolgens, indien mogelijk, een product met minder verzadigd vet zoeken. Ook onderling vergelijken kan leerzaam zijn. Ga eventueel ook in op het gebruik van olie bij het bereiden van de warme maaltijd en de verhouding verzadigd/onverzadigd vet.
- Laat deelnemers verschillende bak- en braadproducten of broodsmeeersels op basis van inschatting van verzadigd vet op volgorde leggen van veel naar weinig. Zorg ervoor dat hier verpakkingen met termen als 'dieet' of 'light' bijzitten. Kijk vervolgens in hoeverre deze volgorde klopt en leg de betekenis van dit soort aanduidingen en voedingsclaims toe.
- Vraag deelnemers of ze in de toekomst voor een ander bak- en braadproduct zouden kiezen en kort toe te lichten waarom ze die keuze maken aan de rest van de groep.

C. Tips en weetjes

Inspiratie voor tips en weetjes om mee te geven aan de deelnemers:

Tips:

- Besmeer je je brood niet of gebruik je geen olie of vloeibare bak- en braadproducten bij de warme maaltijd, dan kun je een verbeterstep maken door dit wel te gaan doen. Deze producten zijn belangrijke leveranciers van vitamine A en vitamine D, essentiële vetzuren en vitamine E.
- Wissel bij het bereiden van de warme maaltijd diverse soorten oliën en bak- en braadproducten af. Als je namelijk alleen bakt in olie in plaats van in vloeibare margarine of een bak- en braadproduct, dan krijg je minder vitamine A en D binnen.
- Vind je margarine of halvarine op je brood écht niet lekker? Probeer dan in ieder geval tijdens de warme maaltijd afwisselend te kiezen voor olie en vloeibare bak- en braadproducten en gebruik daar wat meer van.



EXTRA VITAMINE D

Voor sommige groepen geldt het advies om extra vitamine D te slikken in de vorm van pillen, capsules of druppels. Mensen die extra vitamine D moeten gebruiken zijn: kinderen tot 4 jaar, ouderen, zwangere vrouwen en mensen met een getinte huid. Maar ook mensen die onvoldoende zonlicht op hun huid krijgen, omdat ze bijvoorbeeld weinig buitenkomen of een sluier dragen. Lees meer op www.voedingscentrum.nl/vitamineD

Weetjes:

- Het vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet verlaagt het LDL-cholesterol. Een te hoog LDL-cholesterol is niet goed voor de bloedvaten en kan leiden tot hart- en vaatziekten.
- Per boterham is 5 gram smeersel voldoende, dat is 1 theelepel. In de praktijk kan de hoeveelheid vet per warme maaltijd beperkt worden tot 1 eetlepel per persoon door verschillende bereidingstechnieken te kiezen. Bak je de aardappels, grill dan bijvoorbeeld je vlees(ervanger) en stoom je groenten. Ook roerbakken is een manier om met weinig vet je groenten/vlees(ervanger) te bereiden.
- Producten met veel onverzadigd vet zijn zacht/vloeibaar en zitten daarom in een fles of kuipje.

D. Meer inspiratie en informatie?

Op onze website is meer informatie te vinden over vetten:

- www.voedingscentrum.nl/vetten
Hier vind je ook een pdf die inzicht geeft in de vetsamenstelling van verschillende producten. Deze kan je meegeven aan de deelnemers.
- www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vetten

Je kunt voor deelnemers ook de gratis folder over vetten bestellen via www.voedingscentrum.nl/webshop (zoek op vetten).



3. Brood en ontbijtgranen

Deelnemers ontdekken dat het donkerste brood niet altijd het gezondst is en gaan verpakkingsteksten van broodvervangers lezen en beoordelen.

A. Inleiding

De aanbevolen hoeveelheid brood voor mannen van 19-50 jaar is 6 tot 8 boterhammen per dag. Voor vrouwen is dit 4 tot 5 boterhammen per dag. Voor mensen van 50 jaar en ouder liggen deze hoeveelheden wat lager.

Brood levert in verhouding veel belangrijke voedingsstoffen en weinig calorieën. Er zitten koolhydraten, eiwit, B- vitamines en mineralen zoals jodium en ijzer in. Daarnaast bevat brood, behalve witbrood, veel vezels. Een volwassene heeft per dag 30 à 40 gram vezels nodig. Er zijn weinig Nederlanders die dit halen. Voldoende brood eten kan helpen om meer vezels binnen te krijgen.

B. Werkvormen

Inspiratie voor werkvormen bij de broodafdeling en het schap met overige broodproducten en ontbijtgranen:

- Vraag de deelnemers per tweetal drie soorten broden te kiezen waarvan zij denken dat ze gezond zijn. Laat hen de ingrediënten en voedingswaarden goed bekijken. Vervolgens ga je met hen praten over wat zij hebben ontdekt. Welke van hun broden is het meest gezond en waarom? Wat voor zout zit er in het brood (denk aan gejodeerd zout en bakkerszout i.v.m. de jodiuminname)?
- Ga naar het schap van de overige broodproducten en ontbijtgranen, zoals cornflakes, muesli, roggebrood of knäckebröd. Zitten er producten bij die de deelnemers zelf vaak eten? Laat hen zo'n product pakken en de ingrediënten en voedingswaarde bekijken. Geef als tip dat ze kunnen letten op de hoeveelheid en soort vet, suiker, zout en vezels. Bespreek of de broodvervangers een goede vervanging zijn voor brood.
- Laat deelnemers ontbijtgranen uit het schap pakken waarvan ze denken dat het gezond is op basis van de verpakking. Bespreek waarom ze dit denken en bekijk vervolgens de ingrediënten en voedingswaarde. Besteed hierbij aandacht aan afbeeldingen, teksten en claims op de verpakkingen.



EET JE BROOD?

Niet iedereen eet standaard twee keer per dag een broodmaaltijd. Sommige mensen eten twee keer warm of nemen altijd brood bij de maaltijd. Vraag dit na. Je kunt ook aandacht besteden aan andersoortige broden, zoals Turks brood en stokbrood. Ook daar zijn vaak gezonde(re) varianten van te vinden.

C. Tips en weetjes

Inspiratie voor tips en weetjes om mee te geven aan de deelnemers:

Tips:

- Bekijk altijd goed het etiket en de voedingswaarden van brood. Veel mensen denken bij brood 'hoe donkerder, hoe gezonder'. Maar de kleur van het brood is geen indicator voor volkoren, blijf dus opletten op de aanduiding 'volkoren' en/of het gehalte aan vezel.
- Vind je het lastig om voldoende brood te eten, probeer dan tussen de maaltijden door ook een boterham te eten. Beleg deze met fruit of groente, zodat je meteen de inname van deze producten verhoogd.
- Bruin- en volkorenbrood kunnen zo nu en dan afgewisseld worden met bijvoorbeeld volkoren knäckebröd, havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegd zout en met niet meer dan 16 gram suiker per 100 gram.
- Sla je vaak je ontbijt over omdat je te weinig tijd hebt? Dan kan het moeilijk zijn om voldoende brood te eten. Kies er dan voor om je brood al de avond ervoor te smeren, dan kost het ontbijt in de ochtend weinig tijd.

Weetjes:

- In volkorenbrood zitten altijd genoeg vezels en dit is de gezondste keuze. Wil je volkorenbrood kopen, let dan op of er 'volkoren' op het brood staat (of vraag het aan de bakker). Als er volkoren in de naam staat, dan weet je zeker dat het ook echt volkoren is. Een brood mag alleen volkoren worden genoemd als het van 100% volkorenmeel is gemaakt. Dit is wettelijk vastgelegd. Bruinbrood is een mix van volkorenmeel en bloem. Meestal bevat bruinbrood nog voldoende vezels, daarom staat het in de Schijf van Vijf. Wanneer er in bruinbrood minder dan 4,5 gram vezel inzit per 100 gram, dan valt het buiten de Schijf van Vijf.
- In Nederland is brood de belangrijkste bron van jodium in onze voeding. Jodium zorgt voor een goede werking van de schildklier. Jodium wordt aan brood toegevoegd door middel van gejodeerd keukenzout of bakkerszout. Mensen die weinig of geen brood eten of brood zonder gejodeerd zout, zoals veel biologisch brood of thuisgebakken brood, lopen het risico op een jodiumtekort.
- Ook roggebrood is een volkorenproduct en er zijn volkoren varianten van bijvoorbeeld krentenbrood.

D. Meer inspiratie en informatie?

Op onze website is meer informatie te vinden over brood en ontbijtgranen:

- www.voedingscentrum.nl/volkoren
- www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/brood
- www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ontbijtgranen

Je kunt voor deelnemers ook de gratis folder over vezels bestellen via www.voedingscentrum.nl/webshop (zoek op vezels).



4. Kaas

Deelnemers maken kennis met minder vette en/of zoute kaassoorten.

A. Inleiding

De hoeveelheid kaas die voor volwassenen per dag in de Schijf van Vijf staat is 40 gram. Reken dat op één boterham gemiddeld 20 gram kaas of 15 gram smeerkaas gaat. Kaas is rijk aan vitamine A, vitamine B12 en mineralen als calcium, fosfor, magnesium en zink. Het is bovendien een bron van vitamine B2 en selenium.

De volvette varianten leveren echter ook veel verzadigd vet. Daarnaast is kaas een zoutrijk product. Vandaar dat 10+, 20+ of 30+ kaas met niet te veel zout (minder dan 2 gram zout per 100 gram kaas) samen met andere melkproducten in de Schijf van Vijf staat. Ook hüttenkäse, mozzarella en verse geitenkaas staan in de Schijf van Vijf.

B. Werkvormen

Inspiratie voor werkvormen bij de versafdeling van kaasafdeling, indien aanwezig. Anders het schap van de voorverpakte kazen:

- Bespreek van tevoren met de manager van de supermarkt of het hoofd van de kaasafdeling of er kaas geproefd mag worden en zo ja, welke soorten. Je kunt kiezen voor kazen die verschillen qua vetgehalte. Het is ook leuk een minder zoute kaas toe te voegen. Zorg dat de deelnemers niet weten wat ze proeven. Na het proeven kun je de deelnemers vragen welke ze het lekkerst vonden. Laat ze raden wat voor kaas het was. Vervolgens geef je uitleg over het vetgehalte en zoutgehalte van de geproefde kazen. Minder vet of zout is niet altijd minder lekker!
- Wanneer proeven niet mogelijk is: kies verschillende soorten kazen uit, zowel qua vetgehalte als qua leeftijd (jong, oud, belegen, etc.). Laat deelnemers aangeven welke kazen volgens hen gezonde keuzes zijn en welke kazen niet. Bespreek dit en geef hierbij uitleg over het vetgehalte en zoutgehalte van de kazen.
- Je kunt ook de smeerkaas, cottage cheese/hüttenkäse, mozzarella en diverse buitenlandse kaassoorten zoals brie, bij de uitleg betrekken. Leg uit waar deelnemers op kunnen letten om hierin gezonde(re) keuzes te maken.
- Laat de deelnemers kort met elkaar bespreken voor welke soort kaas ze altijd kiezen en vraag welke andere, gezondere soort ze in de toekomst willen proberen.



C. Tips en weetjes

Inspiratie voor tips en weetjes om mee te geven aan de deelnemers:

Tips:

- Minder vette smeerkaas (bijvoorbeeld een 15+, 20+ of light-variant), mozzarella, zachte geitenkaas en cottage cheese/hüttenkäse op brood zijn een goede variatie op plakken kaas.
- Beleg je je brood met een dikke laag of een grote plak voorverpakte kaas, leg er dan nog een boterham bovenop met bijvoorbeeld wat groente of sla ertussen.
- Beleg en eet je boterham met aandacht. Zo voorkom je dat je gedachteloos extra kaas snoept.



Weetjes:

- Voor kaas gelden dezelfde gezondheidseffecten als voor melk en melkproducten. Het nemen van zuivelproducten hangt samen met een lager risico op darmkanker.
- De termen jonge, jong belegen, belegen, extra belegen, oude en overjarige kaas geven de leeftijd van de kaas aan. Het vetgehalte wordt aangegeven door het plusgetal. Het plusgetal van de kaas wordt berekend op basis van de droge stof: de hoeveelheid kaas zonder water. Dat wil zeggen dat bij een 48+ kaas 48% van de droge stof vet is. Door verschillen in het gehalte aan water varieert het vetgehalte ook bij gelijke vet aanduiding. In oude kaas zit minder vocht. Daarom heeft het meer droge stof en dus meer vet dan jonge kaas. Oude 48+ kaas is dus vetter dan jonge 48+ kaas.
- Kaas is een zoutrijk product. Dit komt doordat tijdens het pekelp proces de kaas een aantal dagen in een zout ligbadje ligt. Het natrium in zout vergroot de kans op een hoge bloeddruk. Er zijn minder zoute kazen te koop. Ook kan je kiezen voor bijvoorbeeld een product als cottage cheese/hüttenkäse, dat minder zout bevat dan een harde kaas.

D. Meer inspiratie en informatie?

Op onze website is meer informatie te vinden over kaas (en zuivel):

- www.voedingscentrum.nl/eiwitvak
- www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/kaas

Bekijk hier ook een overzicht van de vetgehaltes van kaas.



5. Zuivel en zuivelvervanging

Deelnemers zetten diverse zuivelproducten op volgorde van hoeveelheid vet en gaan kijken hoeveel calorieën er in de zuivel zit die ze doorgaans kiezen. Deelnemers zoeken naar eventuele gezondere alternatieven.

A. Inleiding

De aanbevolen hoeveelheid melk en melkproducten is voor zowel mannen als vrouwen van 19-50 jaar 2 tot 3 porties per dag. Dit komt neer op 300 tot 450 gram per dag. Voor mensen van 50 jaar en ouder liggen deze hoeveelheden hoger. Het meest gebruikte zuivelproduct in Nederland is melk, gevolgd door yoghurt. Kaas, aan bod gekomen in het voorgaande hoofdstuk, valt ook onder de zuivelproducten. Melk en melkproducten bevatten zowel eiwit, vet als koolhydraten. Ze zijn een bron van vitamine B12 en vitamine B2. Het levert bovendien mineralen als calcium, fosfor, kalium, magnesium en zink. We raden halfvolle en magere varianten zuivel aan, daarmee krijg je niet te veel verzadigd vet binnen.

Naast zuivel bestaan er verschillende plantaardige eiwitdranken, zoals sojadrink, amandeldrink, rijstdrink, haverdrink en kokosdrink, en plantaardige desserts. Deze plantaardige alternatieven leveren mogelijk niet de gezondheidswinst van zuivelproducten. Maar als er voldoende eiwit inzit en er voldoende calcium en vitamine B12 aan is toegevoegd, leveren ze wel voedingsstoffen die je mist als je geen zuivel gebruikt. Sojadrink met toegevoegd calcium en vitamine B12 én minder dan 6 gram suiker per 100 gram staat in de Schijf van Vijf.

DRINK JE MELK?

Het gebruik van melk is niet in alle culturen even gewoon. En er zijn mensen met een lactose-intolerantie. Vraag dan na of ze de melk vervangen door melkvervangers.



B. Werkvormen

Inspiratie voor werkvormen bij het koelvak met de zuivelproducten en eventueel nog het vak van lang houdbare zuivel en zuivelvervangers:

- Pak een aantal verschillende (karne)melkproducten uit het koelvak en deel ze uit aan de deelnemers. Laat de deelnemers de producten op volgorde van vetgehalte zetten. Bespreek hier, indien van toepassing, ook de hoeveelheid suiker in deze producten en besteed aandacht aan zoetstoffen. Melk- en melkproducten met meer dan 6 gram totaal suiker per 100 gram product vallen buiten de Schijf van Vijf.
- Laat de deelnemers een zuivelproduct als (drink)yoghurt, vla, kwark, pudding of pap pakken dat ze vaak gebruiken en voorlezen hoeveel calorieën erin zitten. Is het product per portie calorierijk, laat ze dan bekijken waar dit aan ligt (veelal de portiegrootte, hoeveelheid vet en/of de hoeveelheid suikers). Vraag de deelnemers of ze een (nog) gezondere keuze kunnen vinden die ze ook lekker lijkt.
- Indien er interesse is bij de deelnemers om zuivelvervangers te bespreken: laat de deelnemers de verschillende plantaardige alternatieven bekijken. Bespreek waar deelnemers op moeten letten wanneer ze zuivel willen vervangen. Meer informatie hierover is te vinden via www.voedingscentrum.nl/melk-vervangen

C. Tips en weetjes

Inspiratie voor tips en weetjes om mee te geven aan de deelnemers:

Tips:

- Kies je meestal voor volle zuivelproducten, vervang dit dan door een halfvolle of magere variant. Let niet alleen op de hoeveelheid vet in zuivelproducten. Sommige toetjes bevatten bijvoorbeeld weinig vet, maar wel heel veel suiker. Als er meer dan 6 gram suiker per 100 gram product in zit, staat het niet in de Schijf van Vijf.
- Eén portie zuivel is een glas of schaalpje van 150 gram of milliliter. Om aan de aanbevolen hoeveelheid per dag te komen kan je ook tussendoor bijvoorbeeld een schaalpje magere of halfvolle yoghurt eten met wat fruit. Neem niet meer zuivel dan aanbevolen. Dan belast je het milieu niet meer dan nodig is.
- Om aan genoeg zuivel te komen is het slim om een vast moment te kiezen waarop je zuivel neemt. Neem bijvoorbeeld elke ochtend bij het ontbijt een glas melk, of altijd om 16.00 uur een schaalpje magere yoghurt met wat fruit. Zo krijg je, zonder dat je erover hoeft na te denken, al snel voldoende zuivel binnen.

Weetjes:

- Met je dagelijkse portie zuivel verklein je het risico op darmkanker. Eet je yoghurt, dan verklein je bovendien de kans op diabetes type 2.
- Op de verpakking van (drink)yoghurt, vla, kwark, pudding of pap staat meestal of het product vol, halfvol of mager is. Staat er niets op, zoals bij vanillevla, dan gaat het om een 'vol' product. Daarbij zijn Griekse- of Turkse yoghurt een stuk vetter dan 'gewone' volle yoghurt. Er zijn ook varianten van Griekse yoghurt met minder vet of heel weinig vet, deze heten vaak "yoghurt Griekse stijl". Alleen de varianten met minder dan 1,1 gram verzadigd vet per 100 gram staan in de Schijf van Vijf.
- De vermelding op het etiket en de kleur van het pak geeft aan om welke soort melk het gaat. Hoe hoger het vetgehalte, hoe blauwer de kleur van het pak. Volle melk zit dus vaak in een donkerblauw pak, terwijl magere melk in een lichtblauw pak zit. Karnemelk wordt verkocht in een overwegend rood pak.

D. Meer inspiratie en informatie?

Op onze website is meer informatie te vinden over zuivel en zuivelvervanging:

- www.voedingscentrum.nl/eiwitvak
- www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/melk-en-melkproducten
- www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/yoghurt
- www.voedingscentrum.nl/melk-vervangen



6. Vlees(waren) en vleesvervanging

Deelnemers maken kennis met wat rood vlees, bewerkt vlees en mager vlees is. Daarnaast doen ze inspiratie op voor vegetarische keuzes.

A. Inleiding

Onbewerkt mager vlees past in een gezond eetpatroon, vooral vanwege de eiwitten, vitamines en mineralen. Voor volwassenen geldt het advies om maximaal 500 gram vlees per week te eten (inclusief vleeswaren), waarvan maximaal 300 gram rood vlees, zoals rundvlees en varkensvlees. Het is niet nodig om vlees te eten, je kunt het vervangen door andere producten. Daarbij is het belangrijk erop te letten dat je genoeg eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12 binnenkrijgt.

Het eten van te veel vlees brengt risico's voor de gezondheid met zich mee. Rood en met name bewerkt vlees, zoals vleeswaren, worden in verband gebracht met beroerte, diabetes type 2 en kanker. Vanwege de negatieve effecten op de gezondheid geldt het advies niet te vaak vleeswaren, bewerkt vlees en vette vleessoorten te eten. Bewerkt vlees, vleeswaren en vette vleessoorten staan dan ook niet in de Schijf van Vijf.



B. Werkvormen

Inspiratie voor werkvormen bij de afdeling met vlees(waren) en vleesvervanging:

- Pak een aantal soorten bewerkt en onbewerkt vlees en leg ze op een rij. Vraag de deelnemers om de onbewerkte soorten aan te wijzen. Kiezen ze de goede? Waarom dachten ze dat sommige soorten bewerkt vlees onbewerkt waren? Leg uit waarom het beter is om onbewerkte soorten te kiezen en hoe je deze kunt herkennen. Maak hier ook het onderscheid tussen vette en magere onbewerkte soorten.
- Doe hetzelfde voor rood en wit vlees. Vraag de deelnemers welke soorten rood vlees zijn en welk soorten wit vlees zijn. Bespreek waarom het beter is om niet te veel rood vlees te eten en hoe je deze soorten kunt herkennen.
- Zijn er deelnemers die regelmatig een maaltijd zonder vlees eten? Laat ze een aantal producten verzamelen die ze dan kiezen in plaats van vlees. Of zouden kiezen als ze dit (nog) niet doen. Leg uit waar ze op kunnen letten, zoals of er (toegevoegd) ijzer en vitamine B12 inzit, en minder dan 1,1 gram zout. Bijna alle kant-en-klare vegetarische producten bevatten te veel zout. Onbewerkte tahoe/tofu, tempé, ei, peulvruchten en noten zijn goede vegetarische keuzes binnen de Schijf van Vijf. Hadden deelnemers ook aan die laatste drie opties gedacht? Bekijk de criteria voor een goede vleesvervanger via www.voedingscentrum.nl/vleesvervangers
- Bespreek met de deelnemers hoe ze kunnen afwisselen tussen vlees en vegetarische keuzes. Eten de deelnemers nu elke dag vlees of eten ze regelmatig vegetarisch? En wat eten ze dan in plaats van vlees? De deelnemers kunnen zo inspiratie opdoen uit elkaars recepten. Vul de ideeën van de deelnemers zo nodig aan met tips en inspiratie voor afwisseling (zie ook de tips hieronder).

C. Tips en weetjes

Inspiratie voor tips en weetjes om mee te geven aan de deelnemers:

Tips:

- Beleg je brood in plaats van vleeswaren met hartig broodbeleg uit de Schijf van Vijf, zoals 100% pindakaas, vis, ei, hummus met weinig zout, (gegrilde) groente, 30+ kaas, hüttenkäse of zuivelspread.
- Binnen de Schijf van Vijf draait het om afwisseling tussen dierlijke en plantaardige producten. Een voorbeeld van een weekindeling kan zijn: 1 dag vis, 1 dag peulvruchten, 1 dag noten, 2 dagen rood vlees en 2 dagen kip of ander gevogelte. In plaats van het vlees kan ook gekozen worden voor tahoe/tofu, tempé, ei, nog een keer peulvruchten of een handje noten. Peulvruchten zijn bijvoorbeeld kikkererwten, bruine bonen, kidney bonen en linzen.
- Wil je proberen minder vaak vlees te eten? Plan dan een of meerdere vaste vleesvrije dagen in. Denk bijvoorbeeld aan 'vleesvrije vrijdag'. Met een vaste dag creëer je een nieuwe gewoonte, waardoor het veel makkelijker wordt om minder vlees te eten.



Weetjes:

- Vlees heeft meer impact op het milieu dan andere producten: kippenvlees het minste en rundvlees het meest. De toenemende vraag naar vlees leidt tot ontbossing, meer land- en watergebruik en het verdwijnen van regenwoud. Diverse houderijen houden rekening met dierenwelzijn. Aan keurmerken is te zien hoe het dier heeft geleefd.
- Er bestaat een verschil tussen rood- en wit vlees, onbewerkt en bewerkt vlees. Rood vlees komt van runderen, schapen, geiten en varkens. Ook al is het vlees van deze dieren niet altijd duidelijk rood van kleur, toch wordt dit vlees gerekend tot rood vlees. Wit vlees komt van kip en ander gevogelte.
- Bij onbewerkt vlees zijn er voorafgaand aan de verkoop geen verdere toevoegingen of bewerkingen gedaan. Hieronder valt ook gesneden of gemalen vlees dat geen verdere toevoegingen of andere bewerking heeft ondergaan. Bewerkt vlees is vlees dat voorafgaand aan de verkoop is bewerkt om de smaak of houdbaarheid te beïnvloeden door middel van roken, zouten, drogen en/of het toevoegen van conserveringsmiddelen. Het kan hierbij gaan om rood of wit vlees.



D. Meer inspiratie en informatie?

Op onze website is meer informatie en inspiratie te vinden over vlees(waren) en vleesvervanging:

- www.voedingscentrum.nl/eiwitvak
- www.voedingscentrum.nl/vega
- www.voedingscentrum.nl/peulvruchten
- www.voedingscentrum.nl/broodbeleg



Opdrachten in groepjes

Na het plenaire gedeelte, gaan de deelnemers in groepjes opdrachten doen. Bij de opdrachten is gekozen voor productgroepen die niet behoren tot de Schijf van Vijf. Het advies van het Voedingscentrum is om maximaal 15% van de energie die je dagelijks nodig hebt buiten de Schijf van Vijf te eten.

We hebben een vuistregel bedacht om daar handvatten voor te geven: Kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf (dagkeuze) en daarnaast hooguit 3 keer per week wat groters (weekkeuze).



Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, een waterijsje, een stukje chocolade, honing voor in de yoghurt of een eetlepel tomatenketchup. Grote eters kunnen maximaal 5 porties erbij nemen. Minder grote eters gaan uit van maximaal 3 tot 4 porties.

Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, een diepvriespizza of een bakje gezonde ontbijtgranen. Deze keuzes passen er elke week bij, maar kies in totaal niet meer dan 3 porties per week. Hou het klein en eet niet te vaak hetzelfde.

Meer uitleg over dag- en weekkeuzes vind je via www.voedingscentrum.nl/nietteveel



Er zijn opdrachtkaarten beschikbaar van de productgroepen:

7. Dranken
8. Koek
9. Sauzen en kant-en-klare dressings
10. Zoet broodbeleg en pindakaas
11. Chips, zoutjes en gezouten noten

Plan van aanpak

- Print of kopieer voldoende van de opdrachtkaarten uit bijlage 8 op stevig papier, zodat de deelnemers er goed op kunnen schrijven.
- Zorg voor wat reserve opdrachtkaarten voor snelle groepjes.
- Maak groepjes van twee personen.
- Laat elk groepje één opdrachtkaart kiezen (deze kan uit twee opdrachten bestaan) of bepaal zelf wie wat gaat doen. Zorg wel dat minimaal drie opdrachtkaarten aan bod komen.
- Geef elk groepslid een eigen opdrachtkaart met de opdracht van zijn groepje en een pen. Zelf schrijven bevordert de betrokkenheid van de deelnemers.
- Vaak heeft een groepje 20 minuten nodig voor het uitvoeren van één kaart.
- Als de deelnemers een kwartier bezig zijn met hun opdrachtkaarten loop je bij ieder groepje langs om te zeggen dat ze het desbetreffende onderdeel kunnen afronden en geef je de verzamelplek aan.
- Ga vervolgens met z'n allen naar de nabespreekruimte.

Elke productgroep komt als volgt aan bod:

A. Inleiding

Korte uitleg over de productgroep, met aanvullende informatie over wat dag- en weekkeuzes zijn of informatie over de inname door de gemiddelde Nederlander.

B. Werkvormen

Als eerste staat het doel van de werkvorm(en) beschreven en vervolgens de werkvorm zelf. Bij deze productgroepen is de werkvorm: opdrachten uitvoeren in groepjes.

Het doel van de opdrachtkaarten is om deelnemers inzicht te geven in een betere keuze. De opdrachten geven inspiratie om een kleine stap te maken in de goede richting. Het eindpunt is een keuze binnen de Schijf van Vijf. Denk aan een eerste stap van frisdrank naar light-frisdrank (opdrachtkaarten). De tweede stap is dan naar de Schijf van Vijf, door te kiezen voor water, thee of koffie zonder suiker. We raden aan de stap naar de Schijf van Vijf toe te lichten in de nabespreking.

C. Tips en weetjes

Onder deze noemer presenteren we een aantal 'weetjes' voor de deelnemer. Je kunt deze weetjes inpassen in je uitleg bij de nabespreking. Het is onmogelijk om volledig te zijn, dus kies er een aantal uit die je relevant lijken of vul aan met eigen tips en weetjes. Speel in op wat er in de groep wordt gezegd en welke producten er zijn gepakt.

D. Meer informatie en inspiratie

Onder deze kop vind je steeds relevante links naar de website van het Voedingscentrum.

7. Dranken

Deelnemers ontdekken wat het verschil is in calorieën en suiker tussen vruchtensappen en gewone en light-frisdranken.

A. Inleiding

Het drinken van suikerhoudende dranken vergroot de kans op overgewicht en diabetes type 2. Bovendien zijn de zuren in deze dranken slecht voor het gebit. Uit ervaring van diëtisten en gewichtsconsulenten blijken mensen vaak te denken dat dranken als groente- en fruitsappen en sportdrinkjes gezonde keuzes zijn. Mensen hebben vaak niet door dat deze dranken veel energie leveren. Dranken met suiker, zoals vruchtensap, groentesap, frisdrank, siroop, diksap, gezoete zuiveldrank, sportdrink en energiedrank staan niet in de Schijf van Vijf. Ook light-frisdrank staat niet in de Schijf van Vijf vanwege de zuren die het gebit aantasten.

B. Werkvormen

Opdrachten in groepjes

Er is bij dit onderdeel één opdracht om uit te voeren op de afdeling(en) met frisdrank en sappen. De opdrachtkaart staat in bijlage 8.

Met de opdracht laat je zien dat light-frisdrank minder calorieën en suiker bevat dan gewone frisdrank of diverse sappen. Zie dit als een tussenstap in de juiste richting. Probeer de deelnemers uiteindelijk toe te laten werken naar het drinken van water, thee en koffie (beperkt) zonder suiker en/of eventueel halfvolle of magere melk.

De producten gaan mee naar de nabespreking en de opdracht wordt daar gezamenlijk besproken. Misschien vind je het leuk om zelf nog bepaalde producten mee te nemen die je het bespreken waard vindt.



C. Tips en weetjes

Inspiratie voor tips en weetjes om mee te geven aan de deelnemers:

Tips:

- Vervang suikerhoudende dranken en light-frisdranken door water, thee en gefilterde koffie (beperkt) zonder suiker en/of eventueel door halfvolle of magere melk. Om kraanwater aantrekkelijker te maken, kun je het serveren in een kan met bijvoorbeeld komkommer en munt. Of maak ijsklontjes met een blaadje munt of basilicum. Doe het ijsklontje in een glas water.
- Met het drinken van smoothies, vruchten- en groentesappen krijg je ongemerkt veel suikers, en dus veel calorieën, binnen. Van het drinken van deze dranken raak je minder snel vol dan van het eten van los fruit of groente. Je kunt daarom beter fruit en groente eten dan drinken.
- Drink op vaste tijden een glas water tussendoor. Zo voorkom je dat je dorst krijgt en kies je automatisch minder vaak voor frisdrank.



Weetjes:

- In vruchtensap en frisdrank zit ongeveer evenveel suiker. Daarom staat ook sap niet in de Schijf van Vijf. Net als vruchtennectar, dubbeldrank, vruchtensiroop (aanmaaklimonade en diksap), ijsthee, gevitamineerd water en sportdranken waaraan suiker is toegevoegd.
- Gewone frisdrank levert ongeveer 100 kilocalorieën per glas (250 ml). Dat komt neer op ongeveer 6,5 suikerklontje. Het drinken van ongeveer 330 ml dranken met toegevoegd suiker per dag geeft een 20% hoger risico op diabetes type 2.
- Als je light drinkt in plaats van met suiker gezoete dranken, leer je niet wennen aan een minder zoete smaak. Het is daarom slimmer om water met een smaakje te drinken (bijvoorbeeld met een schijfje citroen). Zo wen je aan de smaak van water. Dan is het in de toekomst makkelijker om een glas water in plaats van frisdrank te pakken.

D. Meer inspiratie en informatie?

Op onze website is meer informatie te vinden over dranken:

- www.voedingscentrum.nl/dranken
- www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/frisdrank
- www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vruchtensap



8. Koek

Deelnemers gaan nadenken over de eigen koekkeuze en gezondere alternatieven, en maken kennis met de kenmerken op de verpakking.

A. Inleiding

Koek en gebak leveren doorgaans veel calorieën als gevolg van de (vaak verzadigde) vetten en suikers in deze producten. Het is verstandig niet te vaak en te veel producten te gebruiken uit deze groep. Je kan af en toe een klein koekje als dagkeuze of een grotere koek of een stuk taart als weekkeuze nemen.

B. Werkvormen

Opdrachten in groepjes

Er zijn bij dit onderdeel twee opdrachten om uit te voeren op de koekafdeling. Je vindt de opdrachtkaarten in bijlage 8.

Het is de bedoeling dat deelnemers opdracht 1 eerst helemaal voltooien voordat ze naar de tweede opdracht gaan. Opdracht 1 kunnen de deelnemers individueel doen. Kijk al rondlopend goed naar wat er zoal is gepakt. Mis je interessante producten die je toch graag wilt bespreken, neem die dan zelf nog mee naar de nabespreking.



C. Tips en weetjes

Inspiratie voor tips en weetjes om mee te geven aan de deelnemers:

Tips:

- Wil je in kleine stappen gezond gaan eten? Eet in plaats van een grote koek een kleiner koekje, zoals een speculaasje, café noir, lange vinger, digestive, mariakoekje of biscuit. Ben je klaar voor een volgende stap? Vervang je koekmoment door een groente- of fruitmoment. Kies dan bijvoorbeeld voor snoeptomaatjes, stukjes komkommer, partjes appel of een mandarijn.
- Wanneer er op het etiket voedingswaarden van één portie worden weergegeven, kijk dan goed wat één portie is. Is dit de hoeveelheid die jij ook daadwerkelijk eet of eet je misschien meer? En laat je niet voor de gek houden door een verpakking die uit meerdere koeken bestaat, maar pak er gewoon één.
- Eet je te vaak op één dag meerdere of zelfs een pak koekjes? Pak op een vast moment één koekje uit de trommel en berg de trommel dan uit het zicht weg.



Weetjes:

- Koek en gebak leveren weinig nuttige voedingsstoffen en vaak wel veel calorieën, suiker of verzadigd vet. Daarom staan deze producten niet in de Schijf van Vijf.
- Veel granenrepen/mueslirepen en pakjes met tussendoorkeken lijken gezond door de uitstraling van de verpakking. Deze producten zijn toch veelal weekkeuzes, die buiten de Schijf van Vijf vallen. Laat je dus niet misleiden door afbeeldingen van bijvoorbeeld fruit of noten. Lees daarom altijd de voedingswaarden op het etiket.
- Je grijpt minder snel naar koek en ongezonde snacks als je deze niet steeds ziet. Het helpt bijvoorbeeld om gezond eten voorin en ongezond eten achterin de keukenkast te zetten.

D. Meer inspiratie en informatie?

Op onze website is meer informatie te vinden over keuzes buiten de Schijf van Vijf:

- www.voedingscentrum.nl/nietteveel



9. Sauzen en kant-en-klare dressings

Deelnemers ontdekken zelf hoeveel vet er in sauzen zit door flessen saus op volgorde van vetgehalte te zetten, en vervolgens via de verpakking te ontdekken of deze volgorde klopt.

A. Inleiding

Sauzen zoals ketchup, mayonaise en knoflooksaus en kant-en-klare sladressings staan niet in de Schijf van Vijf. Ze worden vaak gegeten voor de smaak of om een gerecht smeùiger te maken. Voor sommige mensen is het eten van saus bij de maaltijd een vaste gewoonte. Er is tegenwoordig een grote keuze in sauzen en kant-en-klare sladressings en het etiket leert dat de samenstelling sterk verschilt.

B. Werkvormen

Opdrachten in groepjes

Er zijn twee opdrachten bij dit onderdeel om uit te voeren bij het schap met koude sauzen en kant-en-klare sladressings. Je vindt de opdrachten in bijlage 8.

Het is de bedoeling dat deelnemers opdracht 1 eerst helemaal voltooien voordat ze naar de tweede opdracht gaan. Kijk al rondlopend goed naar wat er zoal is gepakt. Mis je interessante producten die je toch graag wilt bespreken, neem die dan zelf nog mee naar de nabespreking. Denk dan bijvoorbeeld aan een rode saus, zoals chilisaus. Daar zit weinig vet in, maar wel relatief veel suiker. Zie hiervoor ook tip nummer 2.



C. Tips en weetjes

Inspiratie voor tips en weetjes om mee te geven aan de deelnemers:

Tips:

- Je kunt makkelijk zelf een saus maken van magere yoghurt/magere kwark met kruiden. Of maak zelf een olie-azijndressing met peper, kruiden en citroensap.
- Let niet alleen op het vetgehalte in sauzen, maar kijk ook naar de totale hoeveelheid calorieën, zout en suiker. Het kan zijn dat een saus weinig vet bevat, maar juist veel suikers. Ook bevatten sauzen vaak veel zout.
- Kies je toch een saus met een hoog vetgehalte? Neem dan een kleinere portie dan je gewend was en zet de fles terug op de bewaarplek, dan ben je minder geneigd steeds bij te pakken.

Weetjes:

- Een eetlepel ketchup levert 15 kcal, een eetlepel mayonaise zo'n 135 kcal. Fritessaus is veel minder vet dan mayonaise en vergelijkbaar met bijvoorbeeld yogonaise (mayonaise bereid met yoghurt). Rode sauzen, zoals ketchup, curry, chili en barbecuesaus, en piccalilly bevatten geen of heel weinig vet maar vaak wel veel suiker en/of zout.
- Wil je graag een keer saus bij je maaltijd eten? Een eetlepel ketchup, een eetlepel yogonaise, een theelepel mosterd of een sauslepel satésaus zijn bijvoorbeeld dagkeuzes.
- Op sommige potten staat hoeveel kcal er in één portie zit. Staat dat er niet? Eén eetlepel saus is een portie en staat gelijk aan 15 gram. Met behulp van de voedingswaardetabel kun je dan berekenen hoeveel kcal jij neemt bij je avondeten.

D. Meer inspiratie en informatie?

Op onze website is meer informatie te vinden over keuzes buiten de Schijf van Vijf en inspiratie om zelf sauzen te maken:

- www.voedingscentrum.nl/nietteveel
- www.voedingscentrum.nl/sauzen

WARME SAUZEN

Als je bij de nabespreking ook nog wilt ingaan op warme sauzen, kun je enkele roomproducten (bijvoorbeeld crème fraîche en zure room) en rode pastasauzen meenemen naar de nabespreking. Bespreek tijdens de nabespreking de hoeveelheid calorieën en (verzadigd) vet, en eventueel suiker en zout in deze producten. Wat zijn gezondere alternatieven en zouden de deelnemers ook zelf saus kunnen maken in plaats van voor een kant-en-klaar optie te gaan?





10. Zoet broodbeleg en pindakaas

Deelnemers ontdekken welk broodbeleg meer energie bevat en waarom 100% pindakaas in de Schijf van Vijf staat.

A. Inleiding

Als hartig broodbeleg eten Nederlanders vaak kaas, vleeswaren of pindakaas, maar ook zoet broodbeleg is populair. Zoet broodbeleg valt buiten de Schijf van Vijf, omdat het veel (toegevoegde) suiker en/of verzadigd vet bevat. 100% pindakaas en notenpasta (zonder toevoeging van suiker en zout) staan wel in de Schijf van Vijf. Deze producten vallen onder noten, in het vak eiwitrijke producten. Wanneer er wel suiker en/of zout aan is toegevoegd, vallen pindakaas en notenpasta niet meer in de Schijf van Vijf.

B. Werkvormen

Opdrachten in groepjes

Er zijn twee opdrachten bij dit onderdeel om uit te voeren bij het schap met broodbeleg. Het is de bedoeling dat beide opdrachten worden uitgevoerd. Je vindt de opdrachten in bijlage 8.

Neem de producten mee naar de nabespreking en voeg eventueel nog bepaalde producten toe die je het bespreken waard vindt.

C. Tips en weetjes

Inspiratie voor tips en weetjes om mee te geven aan de deelnemers:

Tips:

- Fruit op brood is een gezond alternatief voor zoet broodbeleg. Denk aan plakjes banaan, aardbei, appel of peer.
- Wil je graag een keer zoet broodbeleg op je boterham? (Halva)jam, appelstroop, honing en hagelslag zijn bijvoorbeeld dagkeuzes. Ga je voor bijvoorbeeld chocoladepasta, hazelnootpasta of kokosbrood, dan is dit een weekkeuze.
- Beleg je je boterhamen met zoet broodbeleg? Kies er dan voor om een halve boterham te beleggen en doe deze dubbel. Zo halveer je de portie beleg.



Weetjes:

- Voor strooibeleg wordt gemiddeld 15 gram per portie berekend en voor smeerbeleg wordt uitgegaan van 20 gram per portie. In de praktijk doen mensen vaak meer broodbeleg op de boterham. Je kunt deze afgepaste hoeveelheid strooibeleg meenemen en een (besmeerde) boterham om te demonstreren hoeveel de 'normale' hoeveelheid broodbeleg eigenlijk is. Gebruiken de deelnemers meer of minder dan deze hoeveelheid?
- Als je pindakaas en notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout eet, mag je dit meerekenen bij je dagelijkse consumptie van noten. Volwassenen adviseren we 25 gram ongezoeten noten (een handje) per dag te eten. Voor vrouwen vanaf 51 jaar en voor mannen vanaf 70 jaar geldt het advies van 15 gram per dag.

D. Meer inspiratie en informatie?

Op onze website is meer informatie te vinden over keuzes buiten de Schijf van Vijf en inspiratie voor gezond en lekker broodbeleg:

- www.voedingscentrum.nl/nietteveel
- www.voedingscentrum.nl/broodbeleg



11. Chips, zoutjes en gezouten noten

Deelnemers ontdekken hoeveel zout er in zoutjes zit, vinden soorten zonder toegevoegd zout en ontdekken het verschil tussen 'gewone' en light-chips.

A. Inleiding

Chips en zoutjes staan niet in de Schijf van Vijf. In deze producten zit veel verzadigd vet en zout. Ook gezouten noten vallen niet binnen de Schijf van Vijf. Noten zijn goed voor je, maar het zout niet. Bijna 80% van de Nederlandse bevolking krijgt meer zout binnen dan de maximale hoeveelheid van 6 gram zout per dag. Mannen eten gemiddeld 8,9 gram zout per dag, vrouwen 6,6 gram per dag. Te veel zout eten kan leiden tot een hoge bloeddruk, wat de kans op hart- en vaatziekten verhoogd. Hoge gehalten aan zout vind je onder andere in hartige snacks. Vandaar dat voor chips, zoutjes en gezouten noten geldt: niet te veel en niet te vaak.

B. Werkvormen

Opdrachten in groepjes

Er zijn twee opdrachten bij dit onderdeel om uit te voeren bij de afdeling met chips, zoutjes, zoute koekjes, (gezouten) noten, borrelnootjes, etc. Het is de bedoeling dat beide opdrachten worden uitgevoerd. Je vindt de opdrachtkaarten in bijlage 8.

Neem de producten mee naar de nabespreking en voeg eventueel nog bepaalde producten toe die je het bespreken waard vindt.



C. Tips en weetjes

Inspiratie voor tips en weetjes om mee te geven aan de deelnemers:

Tips:

- Kies in plaats van gezouten noten voor ongezouten noten. Ongezouten noten vallen binnen de Schijf van Vijf. Volwassenen adviseren we 25 gram ongezouten noten (een handje) per dag te eten. Voor vrouwen vanaf 51 jaar en voor mannen vanaf 70 jaar geldt het advies van 15 gram per dag. Als noten ongezouten zijn, staat dit op de verpakking. Staat dit er niet duidelijk op? Kijk dan naar de ingrediënten. Bedenk dat ongezouten pinda's ook meetellen als noten. Pinda's zijn wat goedkoper.
- Kies je normaal voor een grote schaal chips of zoutjes, kies dan vanaf nu voor een kleiner schaaltje.
- Eet je toch een keer chips en heb je normaal moeite om het bij een handje, een zakje of een schaaltje te houden? Bescherm jezelf dan door een portie te pakken en de zak chips direct op een moeilijk bereikbare plek op te bergen. Dat maakt het makkelijker om niet verleid te worden nog meer te pakken.

Weetjes:

- Naar schatting voegen we zo'n 20% van de hoeveelheid zout die we binnenkrijgen zelf toe aan ons eten. Ongeveer 80% komt uit zout dat fabrikanten al toevoegen aan producten. Dit zit niet alleen in hartige snacks, maar ook kant-en-klaarmaaltijden, pizza's, soepen en pakjes (kruidenmix/saus). Ook zit er zout in brood, kaas en vlees(waren). Zelfs in koek en gebak zit zout. Kijk dus goed op het etiket.
- Als er 'light' op een product staat, betekent dat er minimaal 30% minder van een bepaalde voedingsstof of ingrediënt in zit in vergelijking met eenzelfde soort product. Op het product moet staan op welk aspect 'light' van toepassing is. Vaak geldt dit voor energie, vet of suikers. Maar let goed op: light hoeft niet altijd minder calorieën te betekenen. In light-chips zit bijvoorbeeld maar 10% minder calorieën.
- Soms gaan mensen van bijvoorbeeld light chips ook nog eens meer eten, omdat ze denken dat het niet zo slecht is. Uiteindelijk krijgen ze dan vaak méér calorieën binnen.

D. Meer inspiratie en informatie?

Op onze website is meer inspiratie te vinden voor gezonde snacks en minder zout eten, en is er informatie te vinden over noten en keuzes buiten de Schijf van Vijf:

- www.voedingscentrum.nl/gezonde-snacks
- www.voedingscentrum.nl/zout
- www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/noten





Bijlagen

1. Voorbereidende les over gezonde voeding
2. Tips per doelgroep
3. Tips bij grote groepen
4. Voorbeeld persbericht
5. Voorbeeldbrief
6. Checklist supermarkt
7. Materialen Voedingscentrum
8. Opdrachtkarten
9. Certificaat



Vorbereiding les over gezonde voeding

Deze les kun je geven voordat je met de deelnemers de supermarkt ingaat.

Opbouw van de les:

1. Introductie en kennismaken
2. Hoe gezond denk je dat je eet?
3. Eet jij volgens de Schijf van Vijf?
4. Hoe is jouw energiebalans?
5. Hoe doe je slim boodschappen?
6. Persoonlijke doelen en onderwerpen supermarkt-tour bespreken

Tijdsduur

Minimaal 1,5 uur. Hieronder staan een heel aantal onderwerpen om aan bod te laten komen. Kijk wat het instapniveau van de deelnemers is en wat nodig is om goed aan te sluiten op de supermarkt-tour. Je hoeft dus niet alles te behandelen.

Benodigde materialen:

- De Schijf van Vijf-poster of een overzicht met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor volwassenen (verkrijgbaar als scheurblok). Beide materialen zijn te bestellen via www.voedingscentrum.nl/webshop
- Indien mogelijk flipover/stiften om bij uitleg iets op te schrijven.
- Indien mogelijk een presentatiescherm om filmpjes op te laten zien.
- Verschillende lege verpakkingen, bij voorkeur een aantal met verschillende voedingsclaims.

1. Introductie en kennismaken

Houd een kort welkomstwoord en introduceer jezelf. Doe eventueel een klein voorstelrondje (afhankelijk van de hoeveelheid tijd die je hebt ingepland). Leg uit dat deze bijeenkomst een voorbereiding is op het komende supermarktbezoek.

2. Hoe gezond denk je dat je eet?

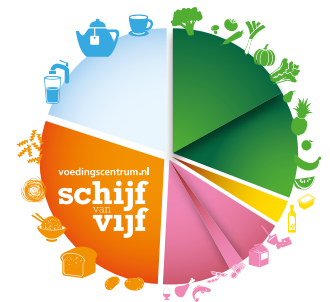
In dit gedeelte van de les staat de volgende vraag centraal: Hoe gezond denken de deelnemers dat ze eten? Vraag dit aan de deelnemers en vraag door op de antwoorden. Wat vinden zij gezond en wat vinden zij niet gezond en waarom? Enkele voorbeeldvragen die je zou kunnen stellen zijn:

1. Wie eet er elke dag twee porties fruit? Ook in het weekend?
2. Wie eet er elke dag minstens 250 gram groente?
3. Wie gebruikt er zout bij het koken?
4. Wat eten deelnemers tussen de maaltijden door? En hoe vaak eten ze zulk soort tussendoortjes?

Check op deze manier een aantal punten zonder meteen advies te geven. Het is de bedoeling dat deelnemers gedurende deze les erachter komen wat nu eigenlijk gezond eten inhoudt.

3. Eet jij volgens de Schijf van Vijf?

In dit gedeelte van de les maken de deelnemers kennis met de Schijf van Vijf en in hoeverre zij volgens de Schijf van Vijf eten. Hang hiervoor bijvoorbeeld een poster van de Schijf van Vijf duidelijk zichtbaar op of deel aan de deelnemers een overzicht uit met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor volwassenen (poster en scheurblok met aanbevolen hoeveelheden zijn te bestellen via www.voedingscentrum.nl/webshop).



Je kunt voor de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden ook de Schijf van Vijf voor jou laten invullen via www.voedingscentrum.nl/adh

Hieronder geven we ideeën voor punten die je in dit gedeelte van de les aan bod kan laten komen. Je kunt ook een video laten zien over de Schijf van Vijf.

Kijk op www.voedingscentrum.nl/video

1. Wat is de Schijf van Vijf en wat houdt de Schijf van Vijf in?

Wat kan je aan bod laten komen?

De Schijf van Vijf is een wetenschappelijk onderbouwd voorlichtingsmodel dat laat zien wat de essentie van gezond eten is. De Schijf van Vijf biedt een optimale combinatie van producten die gezondheidswinst opleveren en die zorgen voor genoeg energie en alle nodige voedingsstoffen. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. In het kort eten mensen gezond volgens de Schijf van Vijf als ze: vooral uit de Schijf van Vijf eten, elke dag uit elk vak de juiste hoeveelheden eten, variëren en keuzes buiten de Schijf van Vijf beperken.

2. Wat zijn de vijf vakken van de Schijf van Vijf?

Wat kan je aan bod laten komen?

Bespreek de vijf vakken van de Schijf van Vijf:



1. Groente en fruit



2. Smeer- en bereidingsvetten



3. Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei



4. Brood, graanproducten en aardappelen



5. Dranken

Leg hierbij uit dat een vak van de Schijf van Vijf uit verschillende productgroepen bestaat. Uit deze productgroepen passen alleen de gezondere voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf. Voedingsmiddelen uit deze groepen die (te veel) voedingsstoffen met een mogelijk ongunstig effect op de gezondheid bevatten, namelijk zout, suiker, transvet of verzadigd vet, of te weinig vezel, horen niet in de Schijf van Vijf.

3. Bespreek de algemene adviezen bij de voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf.

Wat kan je aan bod laten komen?

De algemene adviezen zijn:

1. Eet uit elk vak de aanbevolen hoeveelheden.
2. Eet dagelijks groente.
3. Eet dagelijks fruit.
4. Kies voor de gezondere smeer- en bereidingsvetten.
5. Neem dagelijks zuivel waaronder melk of yoghurt en kaas.
6. Kies vaker voor plantaardige eiwitbronnen.
7. Eet dagelijks ongezouten noten.
8. Eet wekelijks vis, bij voorkeur vette vissoorten.
9. Eet wekelijks peulvruchten.
10. Beperk het eten van vlees tot niet meer dan 500 gram per week.
11. Eet dagelijks voldoende volkoren- of bruinbrood, en kies volkoren graanproducten.
12. Drink kraanwater en groene en zwarte thee, en kies voor gefilterde koffie.
13. Voeg aan je eten en drinken zo min mogelijk suiker en/of zout toe.

Met deze adviezen en bijbehorende aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen wordt voldaan aan de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. Zo wordt het risico op de tien in Nederland meest voorkomende chronische ziekten verlaagd. Daarnaast kan op deze manier worden voorzien in de essentiële voedingsstoffen en een groot deel van de benodigde energie.

4 . Wat valt er buiten de Schijf van Vijf?

Wat kan je aan bod laten komen?

Producten die niet in de Schijf van Vijf staan, zijn producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan room-boter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding. Koek en snoep zijn voorbeelden.

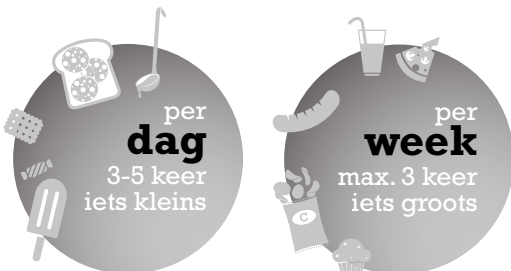
De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Je kunt bijvoorbeeld niet zeggen dat een speculaasje even zwaar aantikt als een stuk appeltaart. Een speculaasje zou bijvoorbeeld best elke dag kunnen, maar elke dag een stuk appeltaart is een minder goed idee. Daarom zijn er 2 categorieën bedacht: de dagkeuze en de weekkeuze.

5. Wat zijn dag- en weekkeuzes?

Wat kan je aan bod laten komen?

De dagkeuze bestaat uit producten met maximaal 75 kilocalorieën, 1,7 gram verzadigd vet en 0,5 gram zout per portie. De weekkeuze bestaat uit producten waarin meer energie (calorieën), verzadigd vet of zout zit.

Bij deze tweedeling hoort de volgende vuistregel: 'Kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets uit de dagkeuze en kies hooguit 3 keer per week iets uit de weekkeuze. En daarbij geldt altijd: Hou het klein en eet niet te vaak hetzelfde.



Je kunt dit gedeelte van de les praktisch maken door verschillende voedingsmiddelen mee te nemen. Laat deelnemers aangeven waar dit voedingsmiddel in de Schijf van Vijf past, of is dit een dag- of weekkeuze? Of bespreek met de deelnemers dat gezond eten best een uitdaging kan zijn. Grote veranderingen in je eetpatroon zijn vaak moeilijk vol te houden. Wat zijn kleine stapjes die deelnemers kunnen zetten richting de Schijf van Vijf? Kijk voor inspiratie op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf



Als je wat meer tijd hebt is het leuk om de deelnemers het online voedingsdagboek Mijn Eetmeter in te laten vullen. Dit kan met een app of via de website. Dit zou ook als 'huiswerk' vooraf kunnen. Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl/mijneetmeter

Wat hebben de deelnemers vandaag gegeten en in hoeverre is dit volgens de Schijf van Vijf geweest? Wat voor tips halen ze eruit?

4. Hoe is jouw energiebalans?

In dit gedeelte van de les maken de deelnemers kennis met het begrip energiebalans en de aanbevelingen voor beweging.

Punten die je in dit gedeelte van de les aan bod kan laten komen zijn:

1. Wat is energiebalans en waarom is dit belangrijk?

Wat kan je aan bod laten komen?

Leg uit dat eten en drinken het lichaam energie geeft: om bijvoorbeeld het lichaam warm te houden, om eten te kunnen verteren en om te bewegen. In de uitleg kan je het lichaam vergelijken met een oplaadbare batterij. De batterij laadt op door voeding. Hij loopt weer leeg door de energie uit je eten te gebruiken. Als je over langere tijd net zoveel energie binnenkrijgt als je verbruikt, dan kom je niet aan. Dat noem je de energiebalans.

Leg uit wat er gebeurt als je niet in energiebalans bent: Als je meer energie binnenkrijgt dan je lichaam verbruikt, dan blijft er energie 'over'. Dit teveel aan energie slaat je lichaam op als vet. Als je lange tijd achter elkaar meer energie binnenkrijgt dan je verbruikt, dan neemt je gewicht toe. Krijg je juist minder energie binnen dan je verbruikt, dan val je af.



FILMPJE ENERGIEBALANS

Heb je de beschikking over een groot scherm om een presentatie op te geven? Laat het filmpje 'Hoe blijf je op een gezond gewicht?' van het Voedingscentrum zien (te vinden op YouTube of via www.voedingscentrum.nl/energiebalans). In dit filmpje wordt duidelijk uitgelegd wat het begrip energiebalans inhoudt en wat er gebeurt als je energie-inname niet in balans is met je energieverbruik.

2. Beweeg en sport je genoeg?

Wat kan je aan bod laten komen?

Bespreek de beweegrichtlijnen voor volwassenen en ouderen:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week matige of zwaar intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Matig intensief bewegen telt mee als je hartslag en je ademhaling iets omhoog gaan, maar waarbij praten mogelijk blijft. Wandelen, fietsen, rustig zwemmen en de wat zwaardere huishoudelijke klussen, zoals ramen wassen of werken in de tuin vallen hieronder. Bij zwaar intensief bewegen ga je zwaarder ademhalen en soms hijgen of puffen. Voorbeelden zijn hardlopen, wielrennen en sporten zoals voetbal en hockey. Zitten, liggen of staande activiteiten waarbij je rechtop staat of licht beweegt, zoals koken, boodschappen doen of darten tellen niet mee.
- Doe minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen inclusief balansoefeningen). Spierversterkende oefeningen zijn de activiteiten die kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de skeletspieren verbeteren. Voorbeelden zijn krachttraining en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals springen, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen. Balansoefeningen zijn gericht op het verbeteren van de balans terwijl je staat of beweegt. Denk hierbij aan op een been staan, een voorwerp van de grond rapen of yogaoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

In hoeverre voldoen deelnemers aan de bovenstaande aanbevelingen? Zijn er mensen die graag willen afvallen of afgevallen zijn en op gewicht moeten blijven? Dan is het advies elke dag minstens 60 minuten te bewegen. Bespreek tips om je beweging te verhogen en laat deelnemers tips uitwisselen om dit onderdeel interactiever te maken.

5. Hoe doe je slim boodschappen?

In dit gedeelte van de les focus je op boodschappen doen en met name het lezen van verpakkingen. Zo zijn de deelnemers goed voorbereid op de supermarkt-tour. Punten die je in dit gedeelte van de les aan bod kan laten komen zijn:

1. Een boodschappenlijst.

Wat kan je aan bod laten komen?

Bespreek het belang van een goede boodschappenlijst en het checken van je voorraadkast, koelkast en vriezer. Op die manier koop je niet te veel en verspil je dus minder eten. Wie van de deelnemers maakt er een boodschappenlijst? En wie van de deelnemers houdt zich aan de boodschappenlijst wanneer hij/zij in de supermarkt is? Bespreek de verleidingen die deelnemers onderweg tegen kunnen komen en hoe ze hiermee om kunnen gaan.

2. Wat is het etiket en wat staat hier allemaal op?

Wat kan je aan bod laten komen?

Op de verpakking van producten staan een heleboel teksten, tabellen en logo's. Dit noemen we het etiket. Bespreek wat er allemaal op de verpakking staat:

- Naam van het product;
- Hoeveel erin zit: in grammen, liters of stuks;
- Voedingswaarde;
- Ingrediënten;
- Hoe en tot wanneer je het product kunt bewaren;
- Eventuele gezondheidsclaims en voedingsclaims.

Maak dit gedeelte van de les interactief door verschillende meegebrachte verpakkingen te bespreken. Wat valt de deelnemers op en waar letten ze op? Zijn er al deelnemers die regelmatig op het etiket kijken en waarom?

Heb je een scherm tot je beschikking? Dan kun je ook ons digitale etiket gebruiken: www.voedingscentrum.nl/etiket

3. De app 'Kies Ik Gezond?'

Wat kan je aan bod laten komen?

Met onze gratis 'Kies Ik Gezond?'-app scan, zoek en vergelijk je eenvoudig producten. Je kunt deelnemers de app laten installeren en producten laten opzoeken die ze vaak eten. Staan die producten in de Schijf van Vijf? Zo nee, wat zouden ze kunnen kiezen wat wél in de Schijf van Vijf staat? Meer informatie: www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond



Wil je de voedingswaarden van specifieke merkartikelen weten? Download dan de 'Kies Ik Gezond?'- app. Daar staan ruim 100.000 merkproducten in. Met deze app scan, zoek en vergelijk je eenvoudig producten. Je ziet of ze in de Schijf van Vijf staan en je kunt ze vergelijken op voedingswaarden, zoals suiker, vet of zout. Je kunt ook instellen dat je wilt letten op bepaalde ingrediënten en allergenen.

Zoek in de App Store of Google Play of ga naar www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond

4. De voedingswaardetabel vergelijken om gezonder te eten.

Wat kan je aan bod laten komen?

Hoe kom je te weten wat de betere keuze is? Laat deelnemers verpakkingen met elkaar vergelijken. Bespreek hierbij de voedingswaardetabel en of je producten nu het beste kunt vergelijken per 100 gram of juist per portie. Een aantal korte video's hierover zijn te vinden via www.voedingscentrum.nl/etiketten-vergelijken of op YouTube als je je op ons kanaal zoekt op 'etiketten vergelijken'.

5. Wat betekent referentie-inname?

Wat kan je aan bod laten komen?

Op de verpakking staat soms een referentie-inname (RI). Dit kan zowel voor op de verpakking staan als bij de voedingswaardetabel:



Deze RI laat zien hoeveel 1 portie van het product bijdraagt aan je dagelijkse voedingsstoffen (in %). Dit is handig om in één oogopslag een product te beoordelen op een aantal voedingsstoffen. Bespreek ook de nadelen hiervan:

- De RI geldt voor een 'gemiddelde volwassene', maar er wordt geen rekening gehouden met leeftijd, geslacht of hoe actief je bent.
- De RI gaat altijd over een portie en die kunnen verschillen in grootte. Vergelijken is daardoor lastig. Kijk daarom altijd wat de fabrikant met een portie bedoelt. Soms zitten er 2 koeken in een meeneemverpakking en gaat de RI over één koek.
- De RI betekent niet dat je de 100% moet halen. Voor vitamines is het prima als je de 100% haalt. Maar voor zout en verzadigd vet geldt juist: hoe minder, hoe beter. Let er ook op dat het percentage van de RI soms weinig lijkt, maar dat je nog veel meer eet op een dag.

6. Wat zijn voedingsclaims?

Wat kan je aan bod laten komen?

Een voedingsclaim zegt iets positiefs over de samenstelling van een product. De claims 'light' of 'vezelrijk' zijn voorbeelden hiervan. Het gebruik van claims is in Europese wetgeving geregeld. Fabrikanten mogen een claim alleen gebruiken als deze op de Europese lijst van goedgekeurde claims voorkomt. Bespreek dat een product met een voedingsclaim niet hoeft te betekenen dat het ook een gezond product is. Bijvoorbeeld een koekje met extra calcium kan nog steeds veel calorieën, suiker of vet bevatten. Je kan dit onderdeel interactief maken door verschillende verpakkingen met te nemen met voedingsclaims. Is dit een gezond product of niet?

7. De houdbaarheidsdatum.

Wat kan je aan bod laten komen?

Op verpakkingen kunnen 2 soorten houdbaarheidsdatums staan: een Ten minste Houdbaar Tot-datum (THT) of een Te Gebruiken Tot-datum (TGT). Bespreek het verschil tussen deze twee datums:

- Een THT-datum staat op producten die niet snel bederven. Na de THT-datum kan de kwaliteit van het product achteruit gaan, maar smaakt het meestal nog goed. Je kunt het dan nog wel veilig eten. Kijk, ruik en proef na de datum of het nog lekker is
- Een TGT-datum staat op zeer bederfelijke producten. De TGT-datum is de laatste dag waarop het nog veilig is om het product te eten. Gebruik of vries in voor of op de datum. Er zijn ook voedingsmiddelen waarbij volgens de wet geen houdbaarheidsdatum verplicht is, denk bijvoorbeeld aan verse groente of fruit, vers brood en banket. Bij deze producten kun je zelf de kwaliteit in de gaten te houden door te kijken, ruiken en proeven.

6. Persoonlijke doelen en onderwerpen supermarkttour bespreken

In dit gedeelte van de les sluit je af en maak je de laatste afspraken voor de supermarkttour. Benoem heel duidelijk wanneer de supermarkt-tour precies plaatsvindt (datum, dagdeel, tijd) en bij welke supermarktketen en welke locatie. Je kunt eventueel al iets vertellen over wat je gaat doen in de supermarkt. Het is belangrijk dat iedereen op tijd is en dat de verzamelplek duidelijk is. De klantenservice is vaak een geschikt punt en een droge plek bij regen.

Maak duidelijk dat de deelnemers tijdens de supermarkt-tour allerlei handvatten krijgen aangereikt voor verbeterstappen in hun voeding. Misschien kunnen ze van tevoren al nadenken over de voedingsmiddelen of eetmomenten die bij hen vooral in aanmerking komen voor verbeterstappen. Als er nog tijd voor is, kunnen ze met elkaar hierover vast van gedachten wisselen. Indien gewenst, kun je er kort op ingaan. Misschien kun je zo alvast peilen welke onderwerpen ze het meest interessant vinden en op basis daarvan je keuzes maken voor de supermarkt-tour.

Als laatste kun je wijzen op de folders om mee te nemen en de brochures om in te kijken. Kijk voor de mogelijkheden voor het bestellen van deze materialen in bijlage 7.

Tips per doelgroep

De supermarkt-tour is bedoeld voor het algemene publiek. Het kennisniveau, de sociaal-economische achtergrond en het eetgedrag zullen uiteraard variëren per groepssamenstelling. Door vragen te stellen, kom je er al snel achter wat de basiskennis van de groep is en waar behoefte aan is. Probeer zo praktisch en duidelijk mogelijk te zijn. Daarnaast zullen er in een groep altijd mensen zijn die voorop staan en het hoogste woord hebben en personen die letterlijk en figuurlijk meer op de achtergrond blijven. Probeer ook de laatstgenoemden zoveel mogelijk te betrekken, door juist op hun productkeuze in te gaan of een vraag te stellen.

Hieronder vind je tips voor mensen met een specifieke aandoening of ziekte, ouderen, mensen die de taal niet goed spreken, minder mobiele en/of slechtziende mensen.

A. Mensen met een specifieke aandoening of ziekte

Het kan zijn dat je een verzoek voor een supermarkt-tour hebt gekregen vanuit een patiëntenvereniging of dat jij hen hebt benaderd. In dat geval is het belangrijk je goed te verdiepen in het ziektebeeld, en uiteraard het eventuele dieet, en zo mogelijk af te tasten wat het kennisniveau van de groep is. Bij de onderdelen van de supermarkt-tour waarbij je met de hele groep langs de schappen gaat, kun je inspelen op relevante punten met betrekking tot de aandoening. Dat geldt ook bij de nabespreking van de losse opdrachten. Zo is de tour op maat te maken. Je kunt je keuze van opdrachtkaarten afstemmen op de voorkennis en (mogelijke) interesses van je groep.

B. Ouderen

Als de ouderen allemaal in redelijke of goede conditie zijn, dan hoeft je het programma niet aan te passen. Hierbij wel enkele aandachtspunten:

Organisatorisch:

- In verband met het lezen van de verpakkingen is het verstandig de deelnemers er van tevoren op te wijzen dat ze hun leesbril moeten meenemen.
- Om de groep minder te laten staan, kun je het proeven van de kaas eventueel in de nabesprekruimte doen.

Inhoudelijk:

- Veel ouderen hebben meerdere chronische aandoeningen. Houd rekening met vragen over diëten.
- Ga in op de energiebalans vanaf het 50^{ste} jaar: er is minder energie nodig, omdat de lichaamssamenstelling verandert en omdat er vaak minder wordt bewogen. Hierdoor is het extra belangrijk dat wat er gegeten wordt voldoende voedingsstoffen bevat. Zitten er mensen in de groep die willen afvallen? Wanneer mensen 70 jaar of ouder zijn wordt aangeraden alleen onder begeleiding af te vallen.
- Benadruk in het kader van sarcopenie (verlies van spiermassa) het belang van voldoende eiwit en voldoende beweging.
- Ga in op het onderwerp botontkalking: calcium is belangrijk voor de botten en de zuivelafdeling is in dit kader interessant. Bespreek ook het belang van voldoende beweging en de suppletie-adviezen voor vitamine D:

	50 t/m 69 jaar	70 jaar en ouder
Vrouwen	10 microgram	20 microgram
Mannen	10 microgram*	20 microgram

* Alleen als je een getinte of donkere huid hebt, overdag niet veel in de zon komt, of als je je huid bedekt.

Als mensen echt slecht ter been zijn, is dit programma niet geschikt. Je kunt er dan beter voor kiezen om in je eigen praktijk of een andere geschikte ruimte een bijeenkomst te houden over het onderwerp ‘Gezond kopen en kiezen’ of ‘Verpakkingen lezen’. Zorg dan voor voldoende lege verpakkingen, waarmee de mensen zelf aan de slag kunnen. Zo wordt het toch nog een praktische workshop. Ook kun je bepaalde producten laten proeven.

C. Mensen die de taal niet goed beheersen

Schat in of je groep het Nederlands goed genoeg beheerst om zelfstandig aan de slag te gaan met de opdrachtkaarten. Zo niet, ga dan met de hele groep langs de desbetreffende vakken en begeleid hen. Of maak duo's van een deelnemer die wel goed Nederlands kan lezen met iemand die dit niet of minder goed kan. Hierbij enkele aandachtspunten:

Organisatorisch:

- Gaat het om een groep die gebrekkig Nederlands spreekt, probeer dan een tolk te regelen.
- Het tempo ligt lager als er moet worden vertaald. Begin daarom met de onderwerpen die je het belangrijkste vindt. Doordat je meer tijd nodig hebt per productgroep, zal je waarschijnlijk een keuze moeten maken uit het programma.
- Zorg dat je informatie praktisch is en gebruik eenvoudige woorden.
- Vraag of ze het vertelde herhalen, om er zeker van te zijn dat ze de informatie hebben begrepen.

D. Minder mobiele en/of slechtziende deelnemers

De sta- en looptijd is in te korten door een deel van de werkvormen in de nabesprekingsruimte uit te voeren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het proeven van verschillende soorten kaas. Ook is een groot deel van de opdrachten in de nabesprekingsruimte uit te voeren. Houd er rekening mee dat er producten naar de ruimte moeten worden meegenomen. Als personen slechtziend zijn, koppel ze dan bij het doen van de opdrachtkaarten aan een persoon die wel goed kan zien en lezen. Een persoonlijk begeleider is natuurlijk ook welkom, indien gewenst.

BIJLAGE 3

Tips bij grote groepen

In het hoofdstuk 'Organisatie' is al aangegeven dat een groep van zes tot acht personen het meest ideaal is. Toch zal het in de praktijk niet altijd zo uitkomen. Hierbij wat tips als het anders gaat.

Oneven aantal

Maak één groepje van drie personen of laat één persoon de opdrachten alleen doen. De voorkeur van de deelnemers is hierin leidend.

Meer dan acht

Heb je meer dan acht personen, dan is dat voor het uitvoeren van gekozen opdrachtkaarten geen probleem. Je kunt gewoon meerdere groepjes van 2 (of 3) maken.

Bij de rondgang langs de gekozen productgroepen uit hoofdstuk 1 t/m 6 is de groep eigenlijk te groot. Het is moeilijker om goed contact te houden met iedereen. Je neemt als groep ook fysiek veel ruimte in. Het is vaak lawaaiig in de supermarkt en het is moeilijker om je goed verstaanbaar te maken. Hoe los je dit op?

Optie 1:

Vraag hulp van een collega en splits de groep. Voer vervolgens het gewone programma uit.

Optie 2:

Bij een groep van negen tot vijftien personen:

- Trek de tijd van het centrale deel (gekozen opdrachten uit hoofdstuk 1 tot en met 6) en de gekozen opdrachtkaarten (uit hoofdstuk 7 tot en met 11) gelijk, dus neem voor allebei dertig minuten.
- Ga met de halve groep de opdrachten uit hoofdstuk 1 tot en met 6 doen en laat de andere helft de gekozen opdrachtkaart (en) van hoofdstuk 7 tot en met 11 uitvoeren en wissel halverwege.
- Regel een kennis om rond te lopen voor als er vragen zijn bij de uitvoering van de opdrachtkaarten. Uiteraard moet je deze persoon goed instrueren.
- Het nabespreken kan weer met de hele groep in een rustige ruimte.

BIJLAGE 4

Voorbeeld aankondiging

Gebruik deze aankondiging bijvoorbeeld voor de agenda van de plaatselijke krant, een nieuwsbrief, social media kanalen van een wijk of een buurt-WhatsAppgroep.

Doe mee met de supermarkt-tour

Gezond kiezen in de supermarkt, dat kan nog best lastig zijn. Diëtist of gewichtsconsulent (*naam*) laat je ter plekke zien hoe je gezonde producten herkent. Je kunt ook gelijk een verbeterstap bedenken om zelf gezonder te eten. Meld je aan voor de supermarkt-tour op (*datum, tijd*) bij (*naam supermarkt*) via (*mailadres*). Deelname is (*gratis/X euro per persoon*).

BIJLAGE 5

Voorbeeldbrief

(*Plaats, datum*)

Onderwerp: Supermarkt-tour organiseren in uw supermarkt

Beste supermarktmanager,

Vandaag heb ik uw supermarkt bezocht om met u te bespreken of er mogelijkheden zijn één of meerdere tours met volwassen deelnemers te houden in uw filiaal. Helaas was u er niet. Daarom geef ik u via deze brief uitleg over deze activiteit.

Veel mensen willen gezonder gaan eten, maar weten niet precies hoe. De supermarkt is de ideale plek om uit te leggen wat gezonde voeding is. Daarom wil ik graag met een groep de supermarkt in. De groep bestaat uit maximaal 8 mensen. Met leuke opdrachten wordt de groep gestimuleerd om na te denken over hun koop- en eetgewoonten. Denk hierbij aan het bepalen van de gewenste hoeveelheid groente voor een maaltijd. Vervolgens wordt de groep in tweetallen gesplitst. Deze tweetallen gaan opdrachten uitvoeren bij diverse schappen. Soms wordt er in overleg met u ook nog wat geproefd.

Een tour duurt in totaal anderhalf uur. Het gedeelte op de winkelvloer neemt hierbij een uur in beslag, gevolgd door een nabespreking van een half uur. Voor de nabespreking is een rustige ruimte nodig, zoals een kantine of een vergaderruimte. Hoe rustiger de ruimte, hoe beter het lukt de aandacht van de deelnemers vast te houden.

Graag wil ik met u bespreken of u het leuk en belangrijk vindt hieraan mee te werken. Het kan u wellicht nieuwe klanten opleveren en publiciteit. Met goedkeuring van de deelnemers zou u eventueel pers kunnen uitnodigen als ik zo'n tour in uw filiaal uitvoer. Ik zal binnenkort contact met u opnemen. Als u liever zelf het contactmoment bepaalt, bel of mail dan gerust.

Met vriendelijke groet,

(*Naam, mailadres, telefoonnummer diëtist of gewichtsconsulent*)

Checklist supermarkt

Door te spreken punten met de filiaal-manager/contactpersoon supermarkt:

- ☐ Welke dag en tijdstip kan de activiteit plaatsvinden?
- ☐ Wat is een goede verzamelplek voor de deelnemers?
- ☐ Wie is de contactpersoon op de dag van uitvoering?
- ☐ Wanneer en hoe is hij/zij bereikbaar?
- ☐ Doorgeven van je eigen gegevens.
- ☐ Ruimte voor nabespreking:
 - Is er een ruimte beschikbaar?
 - Hoeveel mensen kunnen er in?
 - Zijn er tafels/stoelen?
 - Is er een bord/flipover of iets dergelijks, voor geval je iets wilt opschrijven?
 - Kan je iets ophangen (als je dit wilt)?
 - Is de ruimte boven of beneden/bereikbaar met een winkelwagentje?
 - Is er ook personeel in dezelfde ruimte (vaak het geval bij kantine)?
 - Is er een omroep-/muziekinstallatie en zo ja, kan deze uit en hoe?
- ☐ Kaas proeven:

Mag dit? Welke soorten? Wie maakt bordjes met blokjes kaas? Geef aan dat je de kaas blind wilt laten proeven!
- ☐ Eten en drinken:

Vaak wil de supermarkt wel iets te drinken en/of eten geven voor bij de nabespreking. Spreek door wat. Kies voor iets gezonds.
- ☐ Overig:

Waar is de toiletruimte? Kunnen deelnemers deze gebruiken?
- ☐ Kan en wil het winkelpersoneel de producten na de nabespreking op de goede plek terugleggen?

Materialen bestellen

Wij bieden materialen die speciaal voor jou als professional zijn ontwikkeld, zoals een scheurblok met de ADH voor volwassenen en diverse posters, zoals de Schijf van Vijf-poster. Om deze te kunnen bestellen, heb je een professionals-account nodig.

Voordelen voor jou als professional:

- Bestel artikelen die alleen beschikbaar zijn voor professionals.
- Bestel grotere aantallen van gratis producten.
- Mogelijkheid om achteraf te betalen met factuur.

Ga naar www.voedingscentrum.nl/webshop

Anmelden kan via de knop 'inloggen' bovenaan.



Vragen over je bestelling?

Bel naar de klantenservice, 070 306 88 60 (bereikbaar op maandag tot en met donderdag van 09:00 tot 12:00 uur) of mail naar klantenservice@voedingscentrum.nl



Opdrachtkaarten

Op de volgende pagina's vind je de opdrachtenkaarten voor het onderdeel 'Opdrachten in groepjes'.

- Dranken
- Koek
- Sauzen en kant-en-klare dressings
- Zoet broodbeleg en pindakaas
- Chips, zoutjes en gezouten noten



OPDRACHTKAART 1

Dranken



Opdracht:

Kies twee flessen frisdrank van hetzelfde merk:

- 1x gewone
- 1x light

En kies één pak sap naar keuze (het liefst een die jij lekker vindt).

Bekijk de voedingswaarden.

Hoeveel energie (kcal) en gram suiker zitten er in per 100 milliliter (ml)?

Naam gewone frisdrank:

Levert per 100 ml: kcal en gram suiker

Naam light frisdrank:

Levert per 100 ml: kcal en gram suiker

Naam sap:

Levert per 100 ml: kcal en gram suiker

Neem de flessen en het pak sap mee naar de nabespreking.

OPDRACHTKAART 2

Koeken



Opdracht 1:

Welke koek vind jij lekker?

Kun je een gezondere koek vinden?

☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, waarom denk je dat deze koek gezonder is?

Neem de koeken mee naar de nabespreking.

Opdracht 2:

Zoek in dit schap een koek of een reep met een logo of tabel zoals in de plaatjes hieronder. De getallen mogen anders zijn.



Zoek naar energie of kcal.

Welk getal en percentage (%) staat er bij 'energie' of 'kcal'? kcal %

Wat denk je dat het percentage betekent?

Dit betekent dat:

Er staat in de tabel of boven het logo ook wat een portie is.

Wat staat er op jouw koek of reep?

Een portie is:

Klopt dit met hoeveel jij zou eten van deze koek of reep?

☐ Ja ☐ Nee

Neem de koek of de reep mee naar de nabespreking.

OPDRACHTKAART 3

Sauzen



Opdracht 1:

Pak een fles of pot:

- gewone mayonaise
- knoflooksaus
- een saus die je zelf gebruikt
- yogonaise
- een rode saus
- gewone fritessaus
- een dressing

Wat denk je? Welke saus is het vetst?

Dit ga je gokken. Niet op de verpakking kijken!

Zet op gevoel de potten/flessen in de goede volgorde. Minst vet naar vetst:

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	

Opdracht 2:

Kijk nu wel op de potten/flessen. Kijk naar het vetgehalte.

Minst vet naar vetst:

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	

Klopte de volgorde die je in opdracht 1 had bedacht?

☐ Ja ☐ Nee

Zo nee, in welke had je je vergist?

.....

Neem de flessen en potten mee naar de nabespreking.

OPDRACHTKAART 4

Zoet broodbeleg



Opdracht 1:

Pak een potje jam en chocoladepasta naar keuze.

Kijk bij de voedingswaarden. Welk getal staat bij 'energie'?

In 100 gram jam zit: kcal

In 100 gram chocoladepasta zit: kcal

Welk getal staat bij 'verzadigd vet'?

Dit kan ook als 'waarvan verzadigd' staan op het etiket.

In 100 gram jam zit: gram verzadigd vet

In 100 gram chocoladepasta zit: gram verzadigd vet

Welke beleg is een betere keuze?

☐ Jam ☐ Chocoladepasta

Neem de pot jam en chocoladepasta mee naar de nabespreking.

Opdracht 2:

Welke pindakaas is denk je het gezondste? Kies een potje.

Hoe heet deze pindakaas?

Waarom denk je dat deze het gezondste is?

Neem de koek of de reep mee naar de nabespreking.

OPDRACHTKAART 5

Zoutjes



Opdracht 1:

Je ziet heel veel soorten zoutjes, chips, pinda's, zoute koekjes, borrelnootjes...

Zoek drie soorten zoutjes, waaraan zout is toegevoegd

Hoeveel zout zit er in deze producten?

1. per 100 gram: gram zout

2. per 100 gram: gram zout

3. per 100 gram: gram zout

Kun je iets vinden ZONDER toegevoegd zout?

☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, wat heb je gevonden?

.....

Neem alles mee naar de nabespreking.

Opdracht 2:

Kies twee zakken chips (naturel) van hetzelfde merk:

- 1x gewone
- 1x light

Waarom noemen ze de light chips 'light'? Kijk op het etiket en vul in:

Het heet light chips omdat er minder in zit dan in gewone chips.

Hoeveel calorieën scheelt dit per portie?

In gewone chips zit kcal per portie.

In light chips zit kcal per portie.

Neem de chips mee naar de nabespreking.

Certificaat

Op de twee bladzijden hierna volgen:

- Het certificaat Supermarkt-tour

Print deze als voorkant van het certificaat. Het is het mooist als je het print op een beetje stevig papier (160-250 grams).

Je kunt op het certificaat handmatig de naam van de deelnemer, de naam van de supermarkt, de plaats en de datum invullen. Aan het eind van de nabespreking teken je het en overhandig je het persoonlijk.

- De Schijf van Vijf

Print deze als achterkant van het certificaat.

Dit kan de deelnemers wellicht inspireren om na afloop van de tour een verbeterstap te maken die bij hen past.

Certificaat Supermarkt-tour

Onder leiding van een diëtist of gewichtsconsulent heb je de Supermarkt-tour van het Voedingscentrum gedaan. Je weet nu hoe je stap voor stap gezonder kunt eten. Succes met je eerste stap!

Naam:

Supermarktfiliaal:

Plaats:

Datum:

Diëtist/gewichtsconsulent:



De Schijf van Vijf

Tijdens de supermarkt-tour heb je hopelijk veel geleerd. Wil jij iets veranderen?

Kies dan een stapje die bij jou past. Kies steeds voor één kleine stap. Als deze stap echt een gewoonte is geworden, dan neem je de volgende stap. Laat je inspireren door de Schijf van Vijf.

www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

 Veel groente en fruit

 Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst

 Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten

 Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas

 Een handje ongezouten noten

 Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten

 Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie



Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Kleine porties
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet