

Kies voor SuperGezond

Etiket lezen

Op de verpakking van producten staat vaak een heleboel tekst met allerlei tabellen en logo's. Maar wat betekent al deze informatie? Een heleboel. Als je weet hoe je het etiket leest, kies je makkelijker voor gezonde, veilige en duurzame boodschappen.

Een etiket lezen is handig als je:

- Twee producten wilt vergelijken om een gezondere keuze te maken
- Wilt weten wat er in een product zit
- Wilt weten hoe een product is gemaakt
- Wilt weten waar het product vandaan komt
- Wilt weten of het product duurzaam is
- Wilt weten waar je het product moet bewaren
- Een voedselallergie of -intolerantie hebt

Ingrediëntenlijst

Op elke verpakking staat een ingrediëntenlijst. Daar staat op waar het product van gemaakt is. Het ingrediënt dat het meest in het product zit staat vooraan en wat er het minst in zit staat achteraan

E-nummers

E-nummers zijn de stoffen die worden toegevoegd om eigenschappen van voedingsmiddelen te verbeteren. Ze zorgen bijvoorbeeld voor een bepaalde kleur of smaak. De E-nummers zijn te vinden in de ingrediëntenlijst. Ze kunnen aangegeven staan met hun E-nummer of met hun naam. Zo kan er 'E-120', maar ook 'karmijnzuur' staan; het is dezelfde stof.



Allergenen

Allergenen zijn stoffen die verantwoordelijk kunnen zijn voor overgevoeligheidsreacties bij mensen met een allergie. Denk hierbij aan gluten, melk en noten. De allergenen vindt u in de ingrediëntenlijst. Ze staan in een opvallend lettertype en met een plaatje op het etiket vetgedrukt.

Voedingswaardetabel

De voedingswaardetabel geeft aan hoeveel energie (calorieën) en voedingsstoffen het product bevat. Dit zijn bijvoorbeeld: koolhydraten, vetten, suikers, eiwitten, (on)verzadigde vetzuren en zout.

Tip: wilt u snel weten of het product dat u wilt kopen een gezondere keuze is of niet? Download dan de Kies Ik Gezond?-app. Hiermee kunt u de barcode van een product scannen en gelijk zien of het in de Schijf van Vijf past of niet. Ook kunt u producten met elkaar vergelijken

Tip Groente valt binnen de Schijf van Vijf omdat ze goede stoffen bevatten zoals vezels, mineralen en vitamines. Niet één soort groente bevat alle voedingsstoffen die je nodig hebt. Het is dus belangrijk om gevarieerd te eten en de groente dagelijks af te wisselen. Voor een volwassen persoon wordt aangeraden om minimaal 250 gram groente per dag te eten. Zo verlaag je het risico op hart- en vaatziekten, darmkanker en diabetes.

