



SNELCURSUS

**WEET WAT JE EET
VOOR JOU EN JE GEZIN**

www.thebodypractice.nl

THE
BODY
PRACTICE



Hi,

Super leuk dat je deze snelcursus ‘Weet wat je eet – voor jou en je gezin’ hebt aangeschaft. Ik kan je verzekeren dat je er geen spijt van gaat krijgen. Deze snelcursus zal je helpen om etiketten en verpakkingen te ontcijferen zodat fabrikanten jou niet langer voor de gek kunnen houden met hun mooie plaatjes en praatjes. Zo ben je ervan verzekerd dat je vanaf nu de beste en gezondste keuze kunt maken voor jezelf en je gezin. Elke les, checklist en opdracht in dit e-book zal je daarvoor klaarstomen.

Wij, consumenten, worden tegenwoordig steeds kritischer en zijn beter op de hoogte van wat wel en niet gezond voor ons is. Onder ander door sociale media en internet is er steeds meer informatie beschikbaar. Een goede en fijne ontwikkeling als je het mij vraagt, maar er is ook een keerzijde. Fabrikanten zijn zich bewust van deze ontwikkelingen en trekken daarom alles uit de kast om ons over te halen tot een aankoop. Hierdoor worden we enorm voor de gek gehouden. Van de perfecte plek in het schap tot verleidelijke afbeeldingen op een verpakking. Het heeft allemaal als doel om ons met een zo vol mogelijk winkelmandje de supermarkt te laten verlaten. In veel gevallen lukt het ook om ons over te halen. Denk maar eens aan de makkelijke en lekkere snacks bij de kassa. Deze snelcursus gaat jou leren hoe je deze marketingtrucs kan weerstaan en hoe je een voedingsetiket in je eigen voordeel kan gebruiken. Namelijk waar het voor bedoeld is: jou informatie geven over het product, zodat je in staat bent om de voor jou geschikte keuze te maken.

Als je deze snelcursus hebt voltooid, kun je:

- ...2 producten met elkaar vergelijken om een gezonde keuze te maken;
- ...voorkomen dat fabrikanten je voor de gek houden met hun mooie plaatjes en praatjes;
- ...achterhalen wat er precies in een product zit;
- ...in een oogwenk een etiket scannen;
- ...verborgen suikers en e-nummers herkennen;
- ...en meer

Succes en veel leesplezier!

Lisa



Zo ga je te werk

Zo volg je de snelcursus 'Weet wat je eet – voor jou en je gezin'

Inhoud

De snelcursus bestaat uit 5 lessen. Elke les wordt er een bepaald onderwerp behandeld en maak je een opdracht om de opgedane kennis uit de les in de praktijk te brengen.

Werkwijze

Bestudeer van elke les de stof en voer de opdracht uit. Werk één les per week af. Na 4 weken heb je dan de 4 basislessen voor de cursus afgerond.

De bonus les, les 5, is gericht op het in de praktijk brengen van alle lessen bij elkaar. Zie dit als een controle les. In deze les maak je gebruik van de checklist 'Zo lees je een etiket' met daarin de belangrijkste punten uit elke les. De eindopdracht bij deze les is het meest uitgebreid van alle opdrachten. Geef jezelf voor deze eindopdracht dus ruim de tijd.

Tijdsinvestering

Zonder de bonus les kun je de snelcursus in een maand afronden. Wanneer je de bonus les zorgvuldig uitvoert, ben je langer bezig. De bonus les is niet verplicht, maar zal je wel helpen om de juiste basis voor jezelf te creëren met een aanbevolen producten lijst waar je de rest van je leven profijt van zal hebben.

Heel veel succes en zet 'm op!

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Zo ga je te werk	2
Waarom is het handig om een voedingsetiket te kunnen lezen?	5
Les 1. De 5 meest voorkomende valkuilen	6
Valkuil 1 Loze kreten en claims op een verpakking	8
Checklist: Veelvoorkomende claims	10
Valkuil 2 Verleidelijke afbeeldingen en foto's	12
Valkuil 3 Light producten	14
Valkuil 4 Portiegroottes	17
Valkuil 5 Natuurlijke naam van e-nummers	18
Checklist: Zo voorkom je de valkuilen	19
Opdracht 1.	20
Les 2. Hoe lees je een ingrediëntenlijst?	21
Ingrediënten	22
Checklist: Vuistregels ingrediëntenlijst	23
Suikers en zoetstoffen	24
Checklist: Het Verborgene Suiker Lijstje	25
Checklist: Het Verborgene Zoetstoffen Lijstje	26



Inhoudsopgave

Additieven: e-nummers en aroma's	27
Checklist: e-nummers	29
Allergeneninformatie	33
Opdracht 2.	34
Les 3. Hoe lees je een voedingswaardetabel?	35
Voedingswaarde van een product	36
Opdracht 3.	39
Les 4. Wat zeggen keurmerken over een product?	40
Duurzaamheid	41
Herkomst en kwaliteit	43
Gezondheid	44
Opdracht 4.	45
Les 5. Zo lees je een etiket	47
Checklist: Zo lees je een etiket	50
Eindopdracht	50
Printable: Aanbevolen producten lijst	51
Je bent klaar!	52



Waarom is het handig om een voedingsetiket te kunnen lezen?

Als je..

..2 producten wilt vergelijken om een gezondere keuze te maken;

..niet langer voor de gek wilt worden gehouden door fabrikanten;

..wilt weten wat er in een product zit;

..wilt weten of een product gezond is of niet;

..wilt weten hoe een product is gemaakt;

..wilt weten waar het product vandaan komt;

..wilt weten of het product duurzaam is;

5 meest voorkomende valkuilen



Valkuil 1 Loze kreten en claims op een verpakking

Valkuil 2 Verleidelijke afbeeldingen en foto's

Valkuil 3 Light producten

Valkuil 4 Portiegroottes

Valkuil 5 Natuurlijke naam van e-nummers



5 meest voorkomende valkuilen

Een voedingsetiket geeft ontzettend veel informatie over een product. Veel daarvan is nuttig en kun je gebruiken om een gezonde keuze te maken, maar niet alles. Fabrikanten gebruiken verpakkingen namelijk ook om jou over te halen hun product te kopen. Omdat wij, consumenten, tegenwoordig worden overladen met keuzes in de supermarkt halen fabrikanten alles uit de kast om ons ervan te overtuigen dat hun product de beste keuze is. Maar is dat wel zo?

Hoe vaak sta jij voor een schap met wel tien verschillende soorten koekjes, ontbijtgranen, sauzen of dranken waar je uit kan kiezen? Waarschijnlijk elke keer dat je naar de supermarkt gaat. Dit geeft behoorlijke keuzestress en het maakt ons vatbaar voor de valkuilen die fabrikanten voor ons uitzetten. In deze les ga je met die valkuilen aan de slag. Ik ga je laten zien wat de 5 meest voorkomende valkuilen zijn en hoe je jezelf hiertegen kunt weren. De checklists en opdracht aan het eind van deze les gaan je daarbij helpen. Deze les is erop gericht om bewustwording te creëren zodat je niet langer wordt overrompeld door verleidelijke afbeeldingen, aantrekkelijke claims, verschillende portiegroottes of natuurlijke namen van e-nummers. Je leert kritisch kijken naar verpakkingen. In de les 2, 3 en 4 gaan we hier inhoudelijk dieper op in.

Nog één ding voordat je verdergaat.. Beantwoord de volgende vraag voor jezelf.

Wat vind ik lastig aan het lezen van een voedingsetiket?

Ik hoop dat je het antwoord hierop in deze en de volgende lessen zult krijgen.

Loze kreten en claims op een verpakking



Claims

Voedingsclaims op een verpakking worden gebruikt om een eigenschap van een product op een positieve manier te benadrukken. Dit betekent echter niet dat een product ook daadwerkelijk gezond is. Fabrikanten maken voornamelijk gebruik van claims om een bepaald voor-

deel te behalen ten opzichte van een vergelijkbaar product en proberen daarmee hun product gezonder te laten lijken. Dit kan behoorlijk misleidend zijn.

Om een claim te gebruiken, moet het product aan bepaalde eisen voldoen én de claim moet op de Europese lijst van goedgekeurde claims staan. Voorbeelden van claims zijn: bron van vezels, light, rijk aan omega-3 vetzuren of zoutarm.

Loze kreten

Naast claims wordt er ook veel gebruik gemaakt van loze kreten waaraan geen regels zijn verbonden voor het gebruik hiervan. Voorbeelden zijn: vers, ambachtelijk of vers uit de oven. Dit soort kreten klinken heel aantrekkelijk, maar zeggen in principe weinig over het product. Een brood dat 'ambachtelijk' is, kan net zo goed in een fabriek gemaakt zijn.

Voorbeeld Ontbijtkoek van Peijnenburg

Voedingsclaim: bron van vezels.

De meeste mensen weten inmiddels dat vezels gezond zijn voor ons lichaam. Voedingsvezels zorgen voor een goede stoelgang, een stabiele bloedsuikerspiegel, verlagen de kans op diabetes, hart- en vaatziekten en darmkanker en hebben daarnaast ook een gunstig effect op je cholesterol. Dagelijks hebben we zo'n 30 – 40 gram vezels nodig. Helaas komen de meeste van ons daar niet aan. Fabrikanten spelen hierop in door claims te gebruiken als 'bron van vezels' en 'vezelrijk' omdat dat het

product een gezond imago geeft. Zo ook de ontbijtkoek van Peijnenburg. Maar wat zegt die claim eigenlijk over dit product?

Om 'bron van vezels' te mogen gebruiken moet een product per 100 gram 3 gram en per 100 kcal 1,5 gram vezels bevatten. Voor 'vezelrijk' geldt 6 gram per 100 gram en 3 gram per 100 kcal. Laten we de ingrediëntenlijst en voedingswaardetabel bekijken, om te kijken wat dit betekent. De ontbijtkoek bevat 3,1 gram vezels per 100 gram. Dat is net voldoende om de claim te

mogen gebruiken. In deze hele ontbijtkoek zit dus maar 8,5 gram vezels wat erg weinig is. Ter vergelijking: een volkorenbrood bevat 7-8 gram vezels per 100 gram. Zou je deze hele ontbijtkoek eten, dan krijg je ruim 8 gram vezels, maar ook 100 gram suiker binnen. Dit staat gelijk aan 25 suikerklontjes!

Is deze ontbijtkoek dus een gezonde keuze ondanks de claim 'bron van vezels'? Het antwoord is nee. Er zit ruim 10 keer zoveel suiker in dan vezels. Als je de ingrediëntenlijst bekijkt, zul je zien dat er nog meer niet gezond is aan dit product van Peijnenburg. Misschien kun je dit nu nog niet ontcijferen, maar als je les 2 hebt doorgenomen zul je dat wel kunnen. Blader dan gerust nog eens terug naar dit voorbeeld.

Inhoud en gewicht
275 Gram.

Ingrediënten

Ingrediënten: Glucose-fructosestroop, **ROGGE**bloem, suiker, plantaardige oliën (palm, raap), rijsmiddel (natriumbicarbonaat, zuurnatriumpyrofosfaat), **TARWE**bloem, specerijen, aroma, gebrande suiker. Allergie-informatie: bevat gluten. Wordt gemaakt in een bakkerij waar noten worden verwerkt.

Allergie-informatie

Bevat: glutenbevattende granen, tarwe, rogge.

Conclusie: laat je niet verleiden door aantrekkelijke kreten en claims. Bekijk altijd zorgvuldig de ingrediëntenlijst en voedingswaardetabel en kom er zo achter wat er in een product zit en wat een bepaalde claim zegt over een product. De checklist op pagina 10 en 11 helpt je hierbij. Op de checklist vind je per goedgekeurde claim uitleg over de eis waar een product aan moet voldoen om de betreffende claim te mogen gebruiken.

En vergeet niet de kleine lettertjes op een verpakking! Die zijn niet voor niks zo klein.

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

	Per 100 Gram.
Energie	1318 kJ (311 kcal)
Vet	1,5 g
Waarvan verzadigd	0,5 g
Koolhydraten	70,2 g
Waarvan suikers	39,5 g
Voedingsvezel	3,1 g
Eiwitten	2,7 g
Zout	0,57 g

VEELVOORKOMENDE CLAIMS

Claim

Eis

Bevat geen kcal

Max. 4 kcal per 100 ml. Voor zoetjes geldt max. 0,4 kcal per portie

Bevat 'X'

Product bevat een bepaalde stof met een gunstig effect.

Bron van vitamine/
mineraal 'X'

Min. hoeveelheid zoals vastgesteld in Europese regelgeving.

Bron van eiwitten

Min. 12% van het totaal aantal kcal bestaat uit eiwit.

Bron van omega-3 vetzuren

Min. 0,3 (ALA) of min. 40 gram EPA en DHA.

Bron van vezels

Min. 3 gram per 100 gram of 1,5 gram per 100 kcal.

Eiwitrijk

Min. 20% van de totaal aantal kcal bestaat uit eiwitten.

Light

Product bevat 30% minder kcal, suiker, vet of zout dan vergelijkbaar product. Op het etiket moet staan op welk aspect 'light' van toepassing is.

Natuurlijk/van nature

Product bevat van nature sommige claims.

Rijk aan vitamine/
mineraal 'X'

Product bevat min. twee keer zoveel als de hoeveelheid 'bron van vitamine/mineraal X.