



JOGG-weetje oktober 2022:

Etiketpret

Dit schooljaar delen wij iedere maand tips om je zo fit mogelijk te voelen!

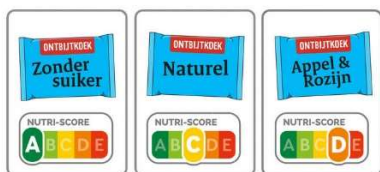
Plaatjes en uitspraken op de verpakking moeten de keuze in de supermarkt makkelijker maken. Maar is dat ook de gezonde keuze voor u en uw kind?

Wat staat er op het etiket?

Het etiket bevat in ieder geval het gewicht, de ingrediënten, voedingswaarde, houdbaarheidsdatum, allergenen en waar het product gemaakt is. Steeds vaker staat er ook een Nutriscore op: een manier om te checken hoe gezond een product is.

Nutriscore

Deze score van A tot en met E vertelt je wat de gezonde keuze *binnen een productcategorie* is. Het zegt dus niet of een product gezond is. Zo kan een mueslireep (met suiker en toegevoegde olie) een A krijgen, net als ongezouten noten, terwijl noten de gezondste optie zijn.



Bron: Rijksoverheid.nl

Portiegrootte

De voedingswaarde wordt uitgedrukt per 100 gram en vaak ook per portie. Kijk goed naar deze portiegrootte, vaak is deze per koekje of reep, maar bevat een verpakking meerdere koekjes of repen.

Een hele verpakking bevat vaak meer energie of suiker dan in eerste instantie opvalt.

Snoep onder de loep

Wees dus kritisch en draai die verpakking om! Ga na:

1. Wat de eerste 3 ingrediënten zijn: suiker, bloem, glucose-stroop? Dan kiest u dit product beter als uitzondering.
2. Hoeveel ingrediënten zitten er in? Hoe meer er mee is geknutseld, hoe ongezonder het product vaak is.
3. Hoe vaak staat er suiker op de verpakking? Let ook op schuilnamen zoals honing, suikerstroop, glucosestroop of maltodextrine.
4. Wees verdacht op claims: een light of mager product bevat vaak meer suiker of zoetstoffen.
5. Vergelijk het zout- en vezelgehalte, bijvoorbeeld bij brood en beleg. 2 gram zout per 100 gram lijkt niet veel, maar dat zijn (maar) 5-6 plakjes vleeswaren.
6. Toegevoegd fruit: een grote aardbei op de verpakking, maar toch zit er maar 1 aardbei in het hele pak yoghurt.

Zout

We vinden zout erg lekker en daar wordt handig op ingespeeld. Voor kinderen tot 10 jaar geldt een aangepaste maximale hoeveelheid zout per dag:

1-3 jaar	4-6 jaar	7-10 jaar
1 gram	4 gram	5 gram

1 gram zout is bijvoorbeeld 2-3 plakjes kaas, 4 plakjes boterhamworst of een kleine kom kant-en-klaar soep (150 ml).