

Aan de slag met: etiketten

*Stimuleer ...
met **gezonde tips***



Inleiding



Werk je als professional (onderwijs, welzijn, zorg) met ouders/opvoeders en kinderen in Den Haag? Dan zijn de Doeboeken van de GGD Haaglanden een makkelijke en leuke tool om aan de slag te gaan met verschillende thema's rondom een gezonde leefstijl.

Het Doeboek Etiketten bevat interessante weetjes over het thema etiketten lezen, tips en ideeën voor teambijeenkomsten, ouderbijeenkomsten, festival- en wijkactiviteiten, thematafels en kinderactiviteiten. Zo geef je ouders/verzorgers op een leuke manier handvatten en informatie over hoe ze makkelijker goede en gezonde keuzes kunnen maken voor hun kind en zichzelf.

Naast het Doeboek Etiketten geeft GGD Haaglanden ook Doeboeken uit over: Waterdrinken, Groenten, slapen, Tussendoortjes, Bewegen & Spelen, Trakteren en Ontbijten.

Het Doeboek Etiketten is via de catalogus van GGD Haaglanden te downloaden. De pagina's zijn eenvoudig te printen. Via de catalogus zijn ook aanvullende materialen te leen, zoals tafelkleden en banners, waarmee je de activiteiten kunt aankleden.

Zou je graag een training volgen om te oefenen met de werkvormen uit het Doeboek?

Meld je dan aan via gezondgewicht@ggdhaaglanden.nl.

Wat je moet weten over etiketten...

Etenswaren bevatten etiketten waarop veel nuttige informatie te vinden is. Op een etiket vind je informatie over de ingrediënten in het product en ook bijvoorbeeld hoeveel suiker, zout, vet en eiwit er in zit. Als je een etiket goed leest, kun je beter bepalen welke producten gezond zijn en welke producten je beter niet te veel kunt kopen.



Toch is het niet altijd even makkelijk te zien welke producten gezond zijn en welke niet. Veel verpakkingen hebben misleidende teksten. Zo staat er bijvoorbeeld 'zonder toegevoegde suikers', terwijl er wel veel van nature aanwezige suikers in het product zitten. Hierdoor lijkt het alsof een product gezond is, terwijl dat niet per se waar is. Gelukkig kun je leren waar je op moet letten bij het lezen van etiketten.

Ben je allergisch voor een bepaald ingrediënt? Wil je iets liever niet eten? Wil je producten met elkaar vergelijken? Bij de ingrediënten kun je kijken er iets in zit wat je wilt vermijden. Ingrediënten waar veel mensen allergisch voor zijn, zoals gluten of pinda's, vind je vaak in een ander lettertype of dikgedrukt op het etiket.

Als je producten wilt vergelijken kun je kijken naar de voedingswaarde. Vaak staat aangegeven wat er per portie en per 100 gram/milliliter van het product in zit. Door bij beide producten naar de voedingswaarden per 100 gram/milliliter te kijken, kun je bijvoorbeeld zien in welk product meer vet, suiker of zout zit.

Op een etiket zijn ook de keurmerken van een product te vinden. Zo kun je zien of een product biologisch of fairtrade is, of dat het voldoet aan duurzaamheidseisen. Die keurmerken zeggen niet of een product gezonder is dan een product zonder een keurmerk.

Op pagina 3 vind je interessante etiketten-weetjes. Je kunt deze pagina's uitprinten om aan ouders of verzorgers uit te delen.

Etenswaren bevatten etiketten waarop veel nuttige informatie te vinden is.

Door etiketten goed te lezen kun je bepalen welke producten gezond zijn en welke niet.

Bij 'voedingswaarden' op het etiket kun je zien hoeveel suiker, vet, zout en eiwit er in een product zit.



Op een etiket vind je informatie over de ingrediënten in het product.

Voedingswaarden op het etiket worden aangegeven per portie en per 100 gram/milliliter.

Op deze manier kun je producten met elkaar vergelijken. Zo zie je welke optie gezonder is. Sommige 'gezonde' producten kunnen soms toch veel suiker, zout of vet bevatten.



Kijk naar de ingrediënten op het etiket als je allergisch bent voor bepaalde ingrediënten of als je bepaalde producten wilt vermijden.

Sommige ingrediënten waar veel mensen allergisch voor zijn, staan dikgedrukt of in een ander lettertype op het etiket.



Etiketten zijn vaak misleidend. Dit maakt het soms moeilijk te bepalen wat gezond is en wat niet.

Op het etiket staat hoe lang een product houdbaar is.

THT (tenminste houdbaar tot) datum geeft aan tot wanneer een product in ieder geval gebruikt kan worden. Na de datum kun je het product nog gebruiken, als het er nog goed uitziet en het niet vreemd smaakt of ruikt.

TGT (te gebruiken tot) datum geeft aan tot wanneer je een product uiterlijk kunt gebruiken. Na de datum kun je het niet meer gebruiken en moet je het dus weggooien. Alleen als je een product met een TGT datum kort na aankoop hebt ingevroren kun je het langer bewaren.

Sommige producten, zoals vers fruit en verse groenten hebben geen houdbaarheidsdatum, omdat de kwaliteit makkelijk beoordeeld kan worden door het product te bekijken en te voelen.



Zo staat er bijvoorbeeld 'zonder toegevoegde suikers', terwijl er wel veel van nature aanwezige suikers in het product zitten.



Let goed op de portie grootte op het etiket!

Voorverpakte koekjes zijn bijvoorbeeld weleens per twee verpakt, terwijl één koekje wordt gerekend als portie.



Quiz

Als er op een verpakking aardbeien staan moeten die ook in het product zitten.

WAAR

NIET WAAR

4

Waar! Als er een ingrediënt zoals fruit op de verpakking wordt afgebeeld moet het in het product zitten en zal bij de ingrediënten ook vermeld worden hoeveel er in zit. Soms zit er wel maar een heel klein beetje in, bijvoorbeeld maar 1%. Een uitzondering is als er een serveersuggestie op de verpakking staat. Bijvoorbeeld als je een cracker ziet met kaas en plakjes komkommer. Dat betekent niet dat er kaas en komkommer in de cracker moeten zitten. Om zeker te zijn wat er in het product zit kun je dus het beste de ingrediënten bekijken.

1

De ingrediëntenlijst van een product staat op volgorde van hoeveel er in zit.

WAAR

NIET WAAR

Waar! De ingrediëntenlijst staat op volgorde zodat er van het eerste ingrediënt het meest in zit en het laatste ingrediënt het minst.

E-nummers zijn ongezond.

WAAR

NIET WAAR

2

Niet waar! E-nummers zijn stoffen die toegevoegd worden aan producten om sommige eigenschappen te veranderen. E-nummers kunnen bijvoorbeeld kleurstoffen, conserveermiddelen of antiklontermiddelen zijn. De stoffen met een E-nummer zijn getest om te kijken of ze niet ongezond zijn. Het kan wel voorkomen dat mensen overgevoelig reageren op bepaalde E-nummers, waardoor ze die beter kunnen vermijden. In plaats van het E-nummer kan ook de naam van de stof op de verpakking staan. Zo kan bijvoorbeeld E-nummer E300 ook als ascorbinezuur (of vitamine C) op de verpakking van een product staan.



3

Als de TGT (te gebruiken tot) datum van een product is verstreken kun je het toch nog best gebruiken.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Op producten die je echt niet meer moet eten na een bepaalde datum staat een TGT datum. Andere producten hebben een THT (tenminste houdbaar tot) datum. Producten met een THT datum kun je nog wel gebruiken na de datum, als het er nog goed uit ziet en niet vreemd ruikt of smaakt.

5

Het is belangrijk om 100% van de “referentie-inname (RI)” voor zout binnen te krijgen.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Bij zout en verzadigde vetten hoef je zeker niet 100% van de referentie-inname binnen te krijgen. Bij die voedingsstoffen geeft de RI aan hoeveel je binnen een gezond dieet maximaal zou moeten innemen.

Bij voorverpakte koekjes is een pakje een portie.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Koekjes worden soms per twee of verpakt, terwijl de voorgestelde portiegrootte misschien maar één koekje is. Dat kan verwarring opleveren bij het kijken naar de voedingswaarden en de referentie-inname. Check dus altijd wat de aanbevolen portie is.

6



7

**De claims
“bron van vezels” en
“vezelrijk” betekenen
iets anders.**

WAAR

NIET WAAR

Waar! Als een product een “bron van vezels” is zit er in ieder geval 3 gram vezels per 100 gram van een product. Bij “vezelrijk” zit er minstens 6 gram per 100 gram in. Niet op alle producten met veel vezels staan deze claims, denk maar aan groente en fruit.

8

**De meest voorkomende
allergenen (stoffen die
een allergische reactie
veroorzaken) worden op
een etiket dikgedrukt
of met een ander
lettertype aangegeven.**

WAAR

NIET WAAR

Waar! De 14 meest voorkomende allergenen, of stoffen die daarvan zijn afgeleid (bijvoorbeeld melkpoeder van melk) moeten worden aangegeven op het etiket. In de ingrediëntenlijst worden ze duidelijk gemaakt door ze dikgedrukt of in een ander lettertype te schrijven.

**Op de ingrediëntenlijst kan
suiker veel verschillende
“namen” hebben .**

WAAR

NIET WAAR

9

Waar! Veel voorkomende namen voor suiker zijn bijvoorbeeld “Glucose-Fructosestroop”, “Dextrose” of “Sacharose”.

**Light producten hebben
minimaal 50% minder
suiker, vet of calorieën dan
vergelijkbare producten.**

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Light producten moeten minimaal 30% minder vet, suiker of calorieën hebben dan vergelijkbare producten. Je kunt door etiketten te vergelijken erachter komen van wat er precies minder inzit. Sommige lightproducten hebben alsnog best veel calorieën, daar moet je dus mee oppassen!

11

**Als er op een brood staat
dat het “ambachtelijk” is
betekent dat dat het met
de hand is gemaakt.**

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Ambachtelijk is geen beschermde claim en mag dus voor alles gebruikt worden. Zelfs als het brood in een fabriek is gemaakt mag het ambachtelijk genoemd worden.



12

**Als er achter
de hoeveelheid van
het product een e staat
(Bijvoorbeeld 500ml e),
betekent dat dat er
meer of minder in de
verpakking kan zitten.**

WAAR

NIET WAAR

Waar! De e staat voor het Engelse woord “estimated”, oftewel “geschat”. Dat betekent dat er ongeveer zoveel inzit, maar dat het ook ietsje meer of minder zou kunnen zijn.

Organiseer jij...

...een **TEAMBIJEENKOMST** of **INLOOP VOOR OUDERS**?
Start met de quiz-vragen en kies bijvoorbeeld voor een workshop etiketten lezen.

...een **ETIKETTENWORKSHOP** voor kinderen en/of ouders?
Doe bijvoorbeeld een Supermarkt Safari om ervaring in de praktijk op te doen met het lezen van etiketten.

...een **FESTIVAL** of **BUURTEVENT**?

...richt jij een **THEMA TAFEL** in?

Activiteit	Doelgroep	Kernboodschap	Duur
De Etikettenquiz	Ouders/Verzorgers Professionals met kinderen vanaf 2 jaar	Start op een leuke manier het gesprek over etiketten lezen en breng op een luchtige manier kennis over aan de groep.	60 min
Workshop etiket lezen	Ouders/Verzorgers en Professionals met kinderen Vanaf 2 jaar	Door het lezen van etiketten in de praktijk te oefenen worden ouders/verzorgers beter in het maken van gezonde keuzes.	50 min
Supermarkt Safari 	Ouders/Verzorgers	Door het lezen van etiketten in de praktijk te oefenen worden ouders/verzorgers beter in het maken van gezonde keuzes.	60 min
Etikettenbingo	Ouders/Verzorgers, professionals met kinderen vanaf 8 jaar	Kinderen op een speelse manier bekend maken met de onderdelen van een etiket.	50 min

Supermarktsafari

Door het lezen van etiketten in de praktijk te oefenen worden ouders en verzorgers beter in het maken van gezonde keuzes.



Doelgroep Ouders, verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar

Duur Totaal: 60 minuten

MAAK JE PLAN

- Lees je in door het basisverhaal Etiketten te lezen.
- Vraag eventueel toestemming bij de supermarkt of jullie een activiteit mogen houden in de supermarkt. Indien de supermarkt niet wil meewerken kun je ook producten verzamelen om te bekijken en vergelijken. Je kunt in dat geval een andere locatie kiezen.

Informeer ouders over datum en tijdstip van de activiteit

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Als je de activiteit niet in de supermarkt mag organiseren, verzamel je verpakkingen van producten. Zorg er voor dat je ook producten hebt met veel suiker, vet of zout. Probeer verpakkingen van vergelijkbare producten van verschillende merken te verzamelen zodat je deze kunt vergelijken.

ZET KLAAR

- Zet de verpakkingen klaar (als de activiteit niet in de supermarkt is).

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Leg uit aan de groep uit wat de bedoeling is van de supermarktsafari. In de supermarkt is het belangrijk om etiketten te bekijken om te bepalen welke producten gezond zijn. Door etiketten van vergelijkbare producten te bekijken maak je gezondere keuzes.
- Bekijk samen met de ouders de etiketten. Welke producten bevatten meer suiker dan verwacht? Welke bevatten meer vet?
- Bekijk ook vergelijkbare producten van verschillende merken (of bijvoorbeeld verschillende soorten ontbijtgranen). Wat valt op en waar kun je tijdens het winkelen op letten?

GEEF MEE

Etikettenweetjes

Activiteit

Workshop etiketten lezen

Door het lezen van etiketten in de praktijk te oefenen worden ouders en verzorgers beter in het maken van gezonde keuzes.

MAAK JE PLAN

- Lees je in in de misleidende claims – wat suggereert het product en wat is de werkelijkheid? Wat betekenen claims op producten en welke termen zijn niet wettelijk “beschermd” en mogen dus vrij gebruikt worden?

Informeer ouders
over datum en tijdstip
van de activiteit.

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Verzamel verpakkingen met daarop misleidende informatie, of onbeschermd claims. Bijvoorbeeld: In een snelle Jelle met “minder suiker” zitten alsnog 5 suikerklontjes. In appelmoes zonder toegevoegd suiker zit toch nog 12 à 14 gram suiker per 100 gram.
- Verzamel ook verpakkingen met claims die wel beschermd zijn, zoals

AANBOD GGD HAAGLANDEN

Suikerklontjesposter

ZET KLAAR

- Zet de verpakkingen klaar (als de activiteit niet in de supermarkt is)

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Leg uit aan de groep uit wat de bedoeling is van de supermarktsafari. In de supermarkt is het belangrijk om etiketten te bekijken om te bepalen welke producten gezond zijn. Door etiketten van vergelijkbare producten te bekijken maak je gezondere keuzes.
- Bekijk samen met de ouders de etiketten. Welke producten bevatten meer suiker dan verwacht? Welke bevatten meer vet? Bekijk ook vergelijkbare producten van verschillende merken (of bijvoorbeeld verschillende soorten ontbijtgranen). Wat valt op en waar kun je tijdens het winkelen op letten?

Vraag de suikerposter aan bij de GGD haaglanden. Hierop staan alledaagse drankjes en de hoeveelheid suiker er in zit.

GEEF MEE

Etikettenweetjes

Doelgroep	Ouders, verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar
-----------	---

Duur	Totaal: 60 minuten
------	--------------------

Activiteit

Etiketten Bingo

Maak kinderen op een speelse manier bekend met de onderdelen van een etiket en leer dat op een etiket informatie staat over de dingen die je eet en drinkt

MAAK JE PLAN

- Bedenk waar je de bingo gaat houden. Kun je terecht in een supermarkt in de buurt of houd je de bingo op een andere locatie. In het geval dat je de bingo op een andere locatie houdt moet je er voor zorgen dat er genoeg verpakkingen met etiketten aanwezig zijn zodat alle woorden/logo's van de bingokaart gevonden kunnen worden.
- Stel ouders op de hoogte van de activiteit als je deze buiten de deur houdt. Je kunt ouders ook uitnodigen om je te helpen!
- Gebruik je de bijgevoegde bingokaart of maak je er zelf een? Je kunt hem zo simpel of uitgebreid maken als je wilt.
- Geef je ieder kind een eigen bingokaart of maak je groepjes?

ZET KLAAR

- Zet de verpakkingen klaar (als de activiteit niet in de supermarkt is)
- Zet alle bingokaarten en pennen/potloden klaar.

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Indien je de activiteit niet bij de supermarkt houdt heb je voldoende verpakkingen met etiketten nodig. Je kunt eventueel aan ouders vragen lege verpakkingen van thuis mee te nemen.
- Zorg voor voldoende bingokaarten en pennen/potloden.

Informeer ouders
over datum en tijdstip
van de activiteit.

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Ga met de kinderen naar de locatie waar je de activiteit gaat uitvoeren. Laat de Bingo-kaart zien en leg uit dat jullie gaan zoeken naar etiketten met de ingrediënten/claims/logo's die op de kaart te zien zijn. Als je iets hebt gevonden roep je 'Bingo' en laat je zien wat je hebt gevonden. Als iedereen heeft gezien wat is gevonden, dan streep je het weg van de kaart, eventueel kan er nog wat over verteld worden. Zodra alles gevonden is, is het spel afgelopen.

GEEF MEE

- Etikettenweetjes.
- Een nieuwe bingokaart om het thuis nog een keer te spelen.

Doelgroep	Ouders, verzorgers, professionals met kinderen <i>vanaf 8 jaar</i>
------------------	--

Duur	<i>Totaal: 60 minuten</i>
-------------	---------------------------

ETIKETTEN BINGO		
Glucose-fructosestroop	Meer dan 3 gram voedingsvezel per 100 gram	“Ambachtelijk”
Te gebruiken tot (TGT) houdbaarheidsdatum	Tarwebloem	Palmolie of Palmvet
Meer dan 500 kcal per 100 gram	“Vers”	Fairtrade keurmerk 