

Eten met aandacht



Aandacht voor het etiket

Het etiket biedt veel informatie. Stem met je diëtist af hoe het etiket je kan helpen om gezondere keuzes te maken.

Aandacht voor de voedingswaarde

In de voedingswaardetabel staan de voedingsstoffen:

- Per 100 gram of per 100 ml
- Per portie
- Als bijdrage van 1 portie aan de richtwaarden* voor een gezond dagmenu.

	per 100 g	per portie	%RIJKE
Energie	1027 kJ	408 kJ	8%
Proteïne	10,0 g	3,8 g	8%
Vet	0,0 g	0,0 g	0%
Koolhydraten	10,0 g	3,8 g	2%
Waarvan suikers	10,0 g	3,8 g	2%
Zout	0,0 g	0,0 g	0%
vezel	0,0 g	0,0 g	0%
Calcium	0,0 mg	0,0 mg	0%
IJzer	0,0 mg	0,0 mg	0%

Je vindt hier de hoeveelheid energie (kilocalorieën), vetten, verzadigde vetzuren, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout vermeld. Vaak staat hier ook hoeveel voedingsvezels in het product zitten. Vooral de hoeveelheid per portie is interessant, want dat is wat je meestal eet.

* De richtwaarde (referentie-inname) geeft aan hoeveel energie, voedingsstoffen, vitamines en mineralen een gemiddelde volwassene per dag nodig heeft of wat maximaal nog past binnen een gezond voedingspatroon. Bron: Voedingcentrum.

Aandacht voor de portiegrootte

Klopt de portiegrootte op de verpakking met wat je zelf gebruikt van dat product? Hoe groot zijn de glazen waaruit je drinkt bijvoorbeeld en hoeveel schep je op? In de voedingswaardetabel staat hoeveel 1 portie bijdraagt aan een normaal eetpatroon. Dat is gezonde voeding voor een gemiddelde volwassene.



Aandacht voor variatie

Varieer veel. Wissel verschillende groenten met elkaar af en doe hetzelfde met vis of vlees en aardappelen, (volkoren) pasta of rijst. Op de verpakking staan vaak smakelijke variaties.



Deze informatie is ontwikkeld op initiatief van:



Nestlé Nederland,
Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen

Eten met aandacht

Meer informatie
Op www.voedingscentrum.nl
kun je de etiketwijzer
downloaden of het boekje
"Alles over E-nummers en
etiketten" bestellen.

Aandacht voor de houdbaarheid

Producten die lang houdbaar zijn en producten die snel bederven hebben een andere houdbaarheid.

THT = Ten minste houdbaar tot

Dit staat op de verpakking van producten die langer houdbaar zijn, zoals groenten in blik, kruiden en chocolade. Na deze datum zijn de producten niet bedorven, maar kunnen ze iets minder goed smaken.



TGT = Te gebruiken tot

Dit staat op bederfelijke producten zoals vlees, vis en voorgesneden groenten. Na deze datum kun je het product beter niet meer eten.

Aandacht voor de ingrediënten

Op elke verpakking staat een lijst, met alle ingrediënten in het product. Van het bestanddeel dat als eerste is genoemd, zit er het meeste in.



Aandacht voor E-nummers

Alle E-nummers zijn veilig. Ze worden toegevoegd om bijvoorbeeld de kleur, smaak of houdbaarheid van producten te verbeteren. Zo wordt vitamine C (E-300) gebruikt als anti-oxidant, om smaakbederf te voorkomen. Kleurstoffen kunnen stoffen zijn uit planten, zoals radijs, citroen of zwarte wortel. Er zijn ook E-nummers die niet rechtstreeks uit de natuur komen. Ook deze zijn volledig veilig.

Mijn aandachtspunt bij het lezen van het etiket is:
