Voedingsles 7

Het etiket

In deze les bespreken we het etiket op voedingsproducten. Deelnemers leren hoe zij een etiket moeten lezen, en wat de feitelijk informatie op producten precies betekent.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit les 7 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Opbouw van een etiket
Op een etiket staan de bestanddelen van een product. De Ingrediëntenlijst is opgebouwd op basis van hoeveelheid: wat er het meeste in zit, wordt als eerste genoemd. E-nummers in een product zijn toevoegingen. Een grote hoeveelheid E-nummers duidt op een product dat niet in de schijf van vijf zit.

Houdbaarheid
Of iets nog goed is, kan vaak worden vastgesteld door te ruiken en/of proeven. TGT-producten zijn niet veilig om na de datum te eten, THT-producten zijn vaak nog goed zolang ze er nog goed uitzien en goed ruiken.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
- Recept van de week: Salade van Pasta
- Flyer 'het etiket'

Powerpoint

Werkvormen
Klassikaal de interactieve pagina van het voedingscentrum over het etiket bekijken. Verschillende producten in eenzelfde categorie met elkaar vergelijken aan de hand van het etiket. Welke is gezonder?

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 7

Het etiket

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: producten, etiketten, boodschappen, lijstjes etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Hoe ziet het actieve moment in deze les eruit? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*