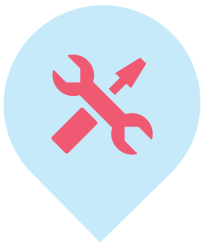
Het etiket

In de supermarkt staan veel producten. Op de verpakkingen daarvan staat heel veel informatie. Soms is dat om het product aantrekkelijk te maken, zoals “een bron van eiwitten”, of “nu minder vet”. Wat er echt in een product zit, staat op het etiket. Die vind je vaak op de achterkant van de verpakking. Hoe lees je een etiket zodat je begrijpt wat er in je eten zit?

Na vandaag weet je meer over etiketten

Je weet
het verschil tussen de THT-datum en de TGT-datum.

Je begrijpt
hoe de informatie op een etiket is opgebouwd.



Je kan
producten met elkaar vergelijken en de gezondere keuze maken.

Hoe lang is een product houdbaar?

Eten is niet onbeperkt houdbaar. Het kan bederven, gaan schimmelen of minder voedzaam worden. Hoe lang je iets kan bewaren, verschilt per product. Op verpakkingen staat vaak een THT-datum en een TGT-datum. De THT-datum (Ten Minste Houdbaar Tot) gaat over de kwaliteit. Na de THT-datum kan je het product vaak nog veilig eten, als het nog goed ruikt en goed smaakt. De TGT-datum (Te Gebruiken Tot) gaat over de veiligheid. Na deze datum kan je het product niet meer eten.

Wat zijn E-nummers?

E-nummers zitten vaak in producten die niet in de schijf van vijf staan. E-nummers zijn bijvoorbeeld kleurstoffen, smaakversterkers of stoffen die zorgen dat een product langer houdbaar is.

Je eten bewaren

Het is belangrijk om je eten goed te bewaren. Door producten op de goede manier te bewaren, blijven ze langer houdbaar.

Wat bewaar je in de koelkast?

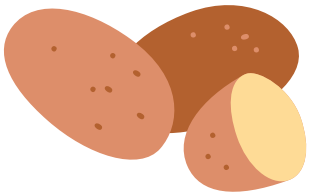
- Producten in de supermarkt die in de koeling staan
- Producten met op het etiket: "na openen gekoeld bewaren"
  Voorbeelden: jam, vlees, huzarensalade, eieren

Wat bewaar je in de diepvries?

- Producten die je bevroren koopt
- Producten die je langer wil bewaren
  Voorbeelden: bevroren fruit, brood, kipfilet (om langer te bewaren)

Wat bewaar je in de kelder
(of op een andere koele plek)

- Producten met op het etiket: "droog, koel en donker bewaren"
  Voorbeelden: aardappels, ui, olijfolie



Wat bewaar je in de kast?

- Droge producten die lang houdbaar zijn
- Producten in blik
  Voorbeelden: meel, pasta, rijst

Opdracht

Eetwissel

Je voedingspatroon veranderen, kan best een uitdaging zijn. Gelukkig hoef je niet alles in één keer te veranderen. Met eetwissels ga je gezonder eten in kleine, haalbare stappen. Schrijf hieronder jouw eetwissel voor de komende tijd op.

van:

naar:

Tip! Vervang vruchtenyoghurt door naturel yoghurt en voeg zelf (diepvries)fruit toe.

Voor de volgende keer

Ga deze week weer aan de slag met je eetwissel.