



THEORIE MODULE 7



Voedingscoach aan huis



Etiketten lezen

Een etiket lezen is handig als je:

- 2 producten wilt vergelijken om een gezondere keuze te maken
- wilt weten wat er in een product zit
- wilt weten hoe een product is gemaakt
- wilt weten waar het product vandaan komt
- wilt weten of het product duurzaam is
- wilt weten waar je het product moet bewaren
- een voedselallergie hebt

Voorverpakte levensmiddelen zijn levensmiddelen in een verpakking die worden verkocht aan de eindgebruiker (= consument) of aan de groot cateraar (= horeca, instelling et cetera). Op uitzonderingen na, zijn de volgende vermeldingen op voorverpakte levensmiddelen verplicht:

- benaming; wat is het voor product met eventueel een toevoeging zoals diepvries of van dierlijke oorsprong.
- lijst van ingrediënten; onder deze rubriek staan de ingrediënten uit het product genoemd. Het ingrediënt wat het meest gebruikt is staat vooraan. De ingrediënten worden zo volledig mogelijk genoemd. Dus niet alleen olie maar plantaardige olie
- allergenen; Bij in totaal 14 voedselallergenen moet op het etiket staan of ze voorkomen in het product. Dit zijn de voedselallergenen die de meeste overgevoeligheidsreacties veroorzaken, te weten:
 - ei;
 - glutenbevattende granen;
 - lupine;
 - melk, inclusief lactose;
 - mosterd;
 - noten zoals amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten en macadamianoten;
 - pinda;
 - schaaldieren;
 - selderij;
 - sesamzaad;
 - soja;
 - sulfiet (in hoeveelheden van > 10 mg/kg);
 - vis;
 - weekdieren.

Ook de hiervan afgeleide stoffen die overgevoeligheidsreacties kunnen veroorzaken moeten zijn vermeld.

- Kwantitatieve Ingrediënten Declaratie (KWID): Vermelding van de kwantitatieve ingrediënten declaratie is verplicht als het ingrediënt:
 - voorkomt in de benaming (denk aan hoeveel aardbeien er in aardbeienjam zitten)
 - geassocieerd wordt met de benaming;
 - opvalt in woord, beeld of grafische voorstelling op etiket;
 - van wezenlijk belang is om het levensmiddel te karakteriseren, en te onderscheiden van producten waarmee het kan worden verward.

De kwantitatieve ingrediënten declaratie moet als volgt vermeld worden:

uitgedrukt in % van de inhoud van de verpakking of, in of onmiddellijk naast benaming, of in lijst van ingrediënten (vóór betreffende ingrediënt).

nettohoeveelheid; hoeveel zit er in een verpakking

datum minimale houdbaarheid/uiteerste consumptie datum; tenminste houdbaar tot... of tenminste te gebruiken tot....

bijzonder bewaarvoorschrift/gebruiksvoorwaarden: Het vermelden van een bewaarvoorschrift of gebruiksvoorwaarden is verplicht indien sprake is van:

- bijzonder bewaarvoorschrift, bijvoorbeeld Na opening koel bewaren
- bijzonder gebruiksvoorwaarde, bijvoorbeeld door en door verhitten
- naam of handelsnaam en adres van de exploitant: naam en adres van de exploitant onder wiens naam of handelsnaam het levensmiddel in de handel wordt gebracht



- land van oorsprong/plaats van herkomst: de plaats waar het product gemaakt is of de plaats waar de belangrijkste ingrediënten vandaan komen.
- gebruiksaanwijzing: een gebruiksaanwijzing is verplicht als het levensmiddel moeilijk te gebruiken is zonder gebruiksaanwijzing. Gebruiksaanwijzingen moeten zo zijn opgesteld dat het levensmiddel op de juiste wijze kan worden gebruikt.
- alcoholvolumegehalte (dranken, >1,2 %): vermelding van het alcoholvolumegehalte is verplicht voor alle andere dranken met een alcoholgehalte van 1,2 % of meer.
- voedingswaardevermelding. De volgende gegevens moeten minimaal in de voedingswaarde (in deze volgorde) worden vermeld:
 - energetische waarde;
 - vetten;
 - verzadigde vetzuren;
 - koolhydraten;
 - suikers;
 - eiwitten;
 - zout

Levensmiddel

Dit is de naam van het product, bijvoorbeeld maatjesharing. Bij een merknaam staat altijd een toelichting.

Hoeveelheid

Dit is het aantal stuks of de netto hoeveelheid. Vloeistoffen worden uitgedrukt in milliliters of liters. Vaste stoffen worden uitgedrukt in grammen of kilo's.

Traceercode

Soms staat er op een verpakking of een etiket een losse code. De fabrikant gebruikt deze code om het product te traceren. Als iets niet in orde is met het product, dan kan het snel worden teruggehaald.

Voedingswaarde

Dit geeft aan hoeveel energie en voedingsstoffen in het product zitten. Deze informatie maakt het mogelijk om producten met elkaar te vergelijken.

Etiket Voorbeeld

Maatjesharing
Inhoud: 2 stuks met uitjes
Handgefileerd
Rijk aan Omega 3 vetzuren

1 maatjesharing (65 g) levert

Energie	Vet	verz. vet	Suikers	Zout
526 kJ 126 kcal	8,6 g	2,0 g	0,3 g	1,25 g
6%	12%	10%	<1%	20%

per 100 g product
% van de dagelijkse inname van een gemiddelde volwassene
(aan de hand van de tabel)

Ingrediënten: Haring (vis), zout, ui

Vangstgebied: FAO 27 Noord Oostelijk deel Atlantische oceaan (m.u.v. Oostzee)

Dit product is volgens de milieunormen voor duurzame vissery van de MSC gevangen. SGS-NL-MSC-C-0000

Verpakt onder beschermende atmosfeer

Gekoeld bewaren bij +2 °C tot +7 °C

Ingevroren op: 10-12-14
Te gebruiken tot: 01-11-2015

Jansen B.V.
Postbus 625 2345 LM
Hoofddorp, Nederland

Gemiddelde voedingswaarden

	Per 100 g	1 portie (65g)
Energie	810 kJ/194 kcal	526 kJ/126 kcal
Vet	13,3 g	8,6 g
waarvan verzadigd vet	3,0 g	2,0 g
enkelvoudig onverz. vet	5,1 g	3,3 g
meervoudig onverz. vet	1,8 g	1,2 g
Koolhydraten	0,5 g	0,3 g
waarvan suikers	0,4 g	0,3 g
polyolen	0 g	0 g
zetmeel	0 g	0 g
vezels	1,6 g	1,0 g
Eiwitten	18,5 g	12,0 g
Zout	1,95 g	1,25 g
Omega 3 vetzuren totaal	1,5 g	0,98 g
waarvan EPA + DHA	1080 mg	700 mg

Verpakking bevat 2 stuks maatjesharing (2 porties)
1 portie is 65 g

L11478336

1234 5678

Claims

Voedingsclaims zoals 'rijk aan omega-3 vetzuren' en gezondheidsclaims, zoals 'cholesterol-verlagend' moeten aan Europese regels voldoen en gebaseerd zijn op wetenschappelijke feiten.

Referentie-inname (RI)

Geeft aan hoeveel één portie bijdraagt aan je dagelijkse hoeveelheid energie (kcal) of voedingsstoffen, of wat maximaal wordt aanbevolen.

EU-ovaal

Fabrikanten die rauwe/onbewerkte dierlijke producten verwerken zoals vlees, vis, zuivel of eieren moeten door de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) erkend zijn. Dit kun je zien aan het nummer in het EU-ovaal.

Keurmerk

Een keurmerk op de verpakking of het etiket kan helpen bij het maken van een gezonde of duurzame keuze.

Ingrediënten

Ingrediënten zijn grondstoffen waarmee het levensmiddel is gemaakt. Het meest gebruikte ingrediënt staat vooraan, het minst gebruikte achteraan.

Allergenen

Allergenen, bijvoorbeeld noten of vis, moeten altijd duidelijk vermeld worden (bv. vetgedrukt).

Herkomst

Op het etiket van vis, vlees, verse (niet bewerkte) groente en fruit, honing en olijfolie staat de regio of het land van herkomst vermeld. Fabrikanten zijn hiertoe verplicht. Informatie over de oorsprong en herkomst kan je helpen in de keuze voor producten uit eigen land of eigen regio.

Verpakt onder beschermende atmosfeer

Om producten langer houdbaar te maken is de lucht in de verpakking vervangen door een aangepast luchtmengsel, bijvoorbeeld een mengsel zonder zuurstof.

Gebruiksvoorschrift

Hier staat hoe je het product het beste kunt bereiden, gebruiken of bewaren

Ingevroren op

Vlees of vis kan ingevroren worden om vervoerd of opgeslagen te worden.

Houdbaarheid

Zolang de verpakking niet geopend is, kun je het product bewaren tot en met de houdbaarheidsdatum. Er zijn 2 soorten houdbaarheidsdata, TGT (te gebruiken tot) en THT (ten minste houdbaar tot).

Fabrikant / importeur

De naam en het adres van de fabrikant of de importeur staan altijd op de verpakking vermeld, zodat je weet met wie je contact moet opnemen als je een klacht hebt of meer informatie wilt.



Bijzondere gelegenheden

Iedereen nodigt wel eens iemand uit voor de koffie of thee. We moeten allemaal wel eens naar een (werk-) borrel of een feestje. En we gaan allemaal wel eens uit eten.

Wanneer je iemand uitnodigt dan wil je graag een goede gastvrouw of gastheer zijn. En je wilt natuurlijk ook gezellig zijn en je niet ongemakkelijk voelen als je een borrel of feestje hebt of geeft.

Dat is natuurlijk goed. Ook als je een gezonde leefstijl nastreeft kun je gewoon al deze leuke en gezellige uitjes blijven doen. Maar let wel op dat je niet te veel binnen krijgt.

Op de dag voor je koffievizite, (werk-)borrel, feestje of uit eten gaan, is het het beste om op de dag zelf zo normaal mogelijk te eten. Een gewoon ontbijt, een prima lunch en wat gezonde tussendoortjes en gezonde avondmaaltijd.

Door zo normaal mogelijk te eten krijg je de belangrijke voedingsstoffen binnen. En het voorkomt dat je uitgehongerd op de borrel of in het restaurant aan komt. En dat je te veel eet.

Visite

Wat serveer je als je mensen uitnodigt voor de koffie en de thee. We hebben het er al eerder over gehad. Maar koffie en thee is eigenlijk altijd goed. Er is keus genoeg als het om koffie gaat. Niet alleen de koffiemengsel maar ook de zetmethoden. Bijvoorbeeld opgietkoffie of met kruiden in het filter (denk aan een snufje kaneel of nootmuskaat in het filter).

Ook op het gebied van thee zijn er genoeg opties. Er zijn theemelanges, thee met smaakjes of kruidenthee (zoals verse muntthee).

En wat serveer je dan bij die koffie en thee. Je kunt je voorstellen dat een groot stuk taart niet de beste oplossing is. Maar wat zou je dan kunnen serveren?

Vaak is het helemaal niet zo belangrijk wát serveert maar meer hoe je iets serveert. Een leuk klein bordje of servetje draagt al bij aan de gezelligheid.

Je zou kunnen kiezen voor bijzondere koekjes van de warme bakker of een speciale bonbon van een chocolatier. Dit zijn echte geniet koekjes en chocolaatjes.

Daarnaast kun je ook het koekschap in de supermarkt eens grondig onderzoeken. Er zijn heel veel koekjes. En ze zijn lang niet allemaal even slecht. Soms kun je van een grote koek ook een kleiner formaat kiezen.

Ik heb zelf een klein onderzoek gedaan. Stel je voor dat je een gevulde koek lekker vindt. Een standaard maat gevulde koek weegt 67 gram en heeft 261 kcal per koek.

Nu bestaan er ook mini gevulde koeken. Een mini gevulde koek weegt 30 gram en heeft 120 kcal. Dat is per al een winst van 140 kcal. En zo bestaan er vast meer voorbeelden.

Ik ben voor een goed planning maar koop ook je koekjes niet te vroeg. Want voor je het weet heb je er al van gegeten voor je bezoek komt. Als je na de visite koekjes over hebt, ruim ze dan op voor een later moment.

Ga je bij iemand anders op de koffie of de thee dan ben je afhankelijk van wat ze je aanbieden. Het is dan zaak om slim te kiezen.



(werk-) borrel

Naast de koffie of thee visite, kan je ook wel eens een borrel geven of naar een borrel gaan. Bij de burens, van familie of met je werk. Ook dat kan als je oplet wat je eet.

Spreek met jezelf van te voren af wat en hoeveel je gaat drinken en eten en houd je daar dan ook aan.

Pas op met alcohol. En wissel alcohol af met water.

Gun jezelf een bitterbal, plakje worst of blokje kaas. Maar laat de schaal ook gerust voorbij gaan.

Vaak zijn er ook andere snackjes te bestellen die minder slecht zijn. Denk aan olijven en (bruin) stokbrood met tapenade. Of groenten met een dipsaus.

Wanneer je thuis een borrel geeft ben je vrijer om gezondere snacks neer te zetten. In de bijlage vind meer ideeën.

feestje

Wat voor een borrel geldt, geldt eigenlijk ook voor een feestje. Pas op met alcohol. Wissel af met water. Neem gerust een snackje maar sla ook eens over.

Als je thuis een feestje geeft, zet dan ook wat gezonde snacks op de tafel. Dat is in ieder geval lekker voor jezelf maar je brengt anderen misschien nog op goede ideeën.



Uit eten

Uit eten gaan is ook een hele leuke sociale gelegenheid. Lekker eten, je hoeft niet te koken en niet af te wassen. De kans dat je heel gezond eet als je uit eten gaat, is niet zo groot. Je krijgt vaak te veel vlees en te weinig groente. Ach, voor een keertje is dat niet erg. Probeer het grootste deel van de dag normaal gezond te eten. En zie het uit eten gaan als smokkeldag.

6 makkelijke tips om uit eten te gaan zonder schuldgevoel

Of het nu gaat om een happy hour met je collega's, een verjaardagsetentje met vrienden of een groot familiefeest. Uit eten gaan is gezellig en hoort er gewoon bij. Hoe voorkom je dat je na het etentje enorm aan komt? Hier volgen 6 makkelijke tips om lekker uit eten te gaan.

1. De keus van het restaurant

De keus van het restaurant bepaalt al of je de mogelijkheid hebt om een meer of minder gezonde keuze kan maken. Kies je voor een steakhouse dan weet je dat de nadruk ligt op een groot stuk vlees. Bij een pizzeria weet je dat je veel kaas gaat krijgen. Zoek naar een restaurant waar de nadruk ligt op volkoren granen, groente, magere eiwitten en gezonde vetten. Dan kom je vaak op restaurants met een mediterrane keuken. Maar ook Japans, Vietnamees, Indiaas en het Midden-Oosten. Kijk ook of het restaurant gebruik maakt van lokale producten. Dit is ook vaak een indicatie voor een gezondere keuzemogelijkheid.

2. Leg je telefoon weg

Wanneer je meer bezig bent met je telefoon en sociale media, dan ben je niet bezig met je gezelschap en met het eten. En dat is jammer. Uit eten is ook een sociale bezigheid. De telefoon heb je dan ook niet nodig. En de telefoon kan echt wel een paar uurtjes zonder jou. Door alle afleiding heb je minder aandacht voor het eten. Eten is niet niks doen. Het is hard werken. Als je niet met aandacht eet, eet je meer. En heb je vaak later nog trek terwijl je wel genoeg hebt gegeten.

3. Eet de hele dag

Voor vanavond staat er een etentje gepland. Hoe ga je dan met de rest van de eetdag om? Het advies is om de hele dag zo gewoon mogelijk te eten. Neem een goed ontbijt. Een lichte lunch en een paar kleine gezonde tussendoortjes zoals fruit, groenten en noten. Zo kom je niet uitgehongerd in het restaurant en kun je je maaltijd beter doseren.

4. Kies voor een kleinere groep

Uit eten met een groep is gezellig maar hoe groter de groep des te meer je eet. Wil je dit niet laten gebeuren dan moet je behoorlijk stevig in je schoenen staan. Met een kleinere groep eet je minder.

5. Doe onderzoek

Je gaat uit eten en je weet ook waar. Dan is het verstandig om alvast de menukaart te bestuderen en te bepalen wat je gaat kiezen. Je kunt dan een verstandige keuze maken zonder door anderen beïnvloed te worden. En wellicht breng je anderen wel op een idee om een gezondere keuze te maken.

6. Doggy bag

In Nederland is het nog niet zo gebruikelijk om een doggy bag te vragen als je je maaltijd niet helemaal hebt opgegeten. Maar het is helemaal niet zo gek. Het eten wordt anders toch weggegooid en je geeft aan dat je je maaltijd lekker vond. Als je dan toch besluit om iets te kiezen wat je heel lekker vindt en misschien niet zo heel gezond, eet dan een kleinere portie. Met een doggy bag heb je voor later nog een portie. Dat is twee keer lekker eten voor één prijs.

