



Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen zien in dat het zinvol is om een boodschappenlijstje op te stellen vooraleer boodschappen te doen.
- ⊙ De leerlingen kunnen het etiket lezen en verschillende etiketten met elkaar vergelijken.
- ⊙ De leerlingen kunnen een gezonde keuze maken op basis van het etiket.

Vroeger kweekten en teelden veel mensen hun eigen voedsel. Ze hielden kippen voor eieren, een koe voor de melk en misschien ook nog een varken voor het vlees, ze gingen zelf vissen, ze hadden een eigen groentetuin en een paar fruitbomen, ze maakten zelf brood enz. Vandaag verloopt het dagelijkse leven helemaal anders. We kopen quasi alles in de winkel. En we hebben geluk, want de keuze is nog nooit zo groot geweest. Handig? Ja, maar het kan soms ook best lastig zijn om uit het grote aanbod de juiste keuze te maken. Want natuurlijk willen we het graag lekker én gezond.

Met de actieve voedingsdriehoek in ons achterhoofd weten we al uit welke voedselgroepen we elke dag iets moeten kiezen om gezond te blijven. Een boodschappenlijstje zorgt ervoor dat we niets vergeten maar het biedt ook nog een ander voordeel. Als we thuis een boodschappenlijstje opmaken kunnen we even rustig nadenken over wat we zullen eten en klaarmaken om tot een evenwichtig en gevarieerd menu te komen. In de winkel nemen we daar meestal niet de tijd voor en bestaat de kans dat we verkeerde keuzes maken.





Maar zelfs met een boodschappenlijstje in de hand, moet je ter plaatse nog keuzes maken uit het grote aanbod aan producten. Er staat immers niet één soort yoghurt in het rek, maar er staan er wel vijf, zes, zeven. En er ligt niet één kaassoort, maar een hele reeks. Zelfs bij de flessen water is de keuze enorm. Het etiket kan ons helpen de gezonde keuze te maken.

■ Materiaal

- Per leerling een exemplaar van een gezond boodschappenlijstje
(zie kopieerblad 1 bij infofiche 1)
- Per leerling een exemplaar van de leestekst “Etiketten lezen met Tom en Lies”
(zie kopieerblad 2 bij infofiche 1)
- Verschillende verpakkingen van yoghurt of het etiket ervan
- Per leerling een exemplaar van het werkblad *(opdrachten 1 en 2)*

■ Hoe gaan we te werk?

Opdracht 1

Hou met je klasgenoten of met de kinderen uit je werkgroepje een gesprek op basis van de vragen bij opdracht 1 van het werkblad.

Opdracht 2

Lees aandachtig de tekst “Etiketten lezen met Tom en Lies”.

Neem het werkblad en voer opdracht 2 uit.

Heb je de opdracht correct uitgevoerd? Het resultaat van de opdracht wordt verder besproken en geëvalueerd tijdens de klasbespreking.

■ Klasbespreking

- Wat heb je geleerd? Wat is je het meest opgevallen of bijgebleven? Is het product dat jij het lekkerste vindt ook het meest gezonde?
- Ben je op het etiket nog termen tegengekomen die je niet kent? Welke? Ben je de betekenis gaan opzoeken? Wat heb je gevonden?
- Gaan jullie voortaan vaker het etiket raadplegen? Indien neen, waarom niet?





Kopieerblad 1 bij infofiche 1

Gezond boodschappenlijstje

Als geheugensteuntje is ook de gemiddelde dagelijks aanbevolen hoeveelheid per persoon aangegeven.

Water (1,5 liter per persoon per dag)

Bruin brood (5 tot 12 sneetjes of 150 tot 360g per persoon per dag)

Aardappelen (3 tot 5 stuks of 210 tot 350 g per persoon per dag)

– **afgewisseld met graanproducten** zoals deegwaren, rijst, granen.

Groenten (300 g per persoon per dag, zorg voor variatie en denk ook aan rauwkost voor bij de boterham)

Bemerking: Bij het schoonmaken verliezen de groenten wat aan gewicht. Koop daarom altijd iets meer dan 300 g groenten per persoon. Verwerkte en diepvriesgroenten zijn als schoongemaakt, dus daar geldt: 300 g gekocht, is 300 g op het bord.

Fruit (2 tot 3 stuks per persoon per dag, zorg voor variatie)

Melkproducten en kaas (3 tot 4 glazen of 450 tot 600 ml melk(producten) en 1 tot 2 sneetjes of 20 tot 40 g kaas per persoon per dag)

Vlees, vis, eieren, vervangproducten (100 g per persoon per dag)

Smeervet en bereidingsvet (een mespuntje smeervet per sneetje brood en 1 eetlepel bereidingsvet per persoon voor de bereiding van de warme maaltijd)

Restgroepproducten = extra's (niet nodig - slechts af en toe en altijd met mate)

Andere boodschappen

**■ Leestekst****ETIKETTEN LEZEN MET TOM EN LIES**

Alvorens naar de winkel te gaan, stelt de mama van Tom en Lies een boodschappenlijstje op. Zo vermijdt ze dat ze iets vergeet mee te brengen maar het biedt ook nog een ander voordeel. Als ze thuis een boodschappenlijstje opmaakt, kan ze even rustig met papa en de kids overleggen over wat ze zullen eten en klaarmaken. Alle voorstellen zijn welkom, zolang het menu maar lekker én gezond is. Gezond wil zeggen evenwichtig samengesteld en gevarieerd.

Maar zelfs met een boodschappenlijstje in de hand, moet ze ter plaatse nog keuzes maken uit het grote aanbod aan producten. Er staat immers niet één soort yoghurt in het rek, maar er staan er wel vijf, zes, zeven. En er ligt niet één kaassoort, maar een hele reeks. Zelfs bij de flessen water is de keuze enorm. Ze weet intussen wat iedereen thuis lekker vindt, maar ze vindt het ook belangrijk om een gezonde keuze te maken. Het etiket kan in geval van twijfel helpen. Als Tom en Lies mee gaan winkelen toont mama hen wat er allemaal op het etiket staat. Ze zijn intussen specialisten ter zake geworden. Wat hebben zij geleerd?





Kopieerblad 2 bij infofiche 1

Aardappelgratin

met gehakt en broccoli

Gemiddelde voedingswaarde per 100 g

Energie	512,5 kJ / 122,6 kcal
Koolhydraten	11,0 g
Vetten	5,4 g
Eiwitten	7,5 g
Voedingsvezels	1,0 g
Vitamine B ₁	0,42 mg (= 30 % ADH)
IJzer (Fe)	2,8 mg (= 20 % ADH)
Natrium (Na)	0,41 g

Nettogewicht: 500g e

In de diepvries bewaren (-18°C)

Laat gedurende een halfuur in de koelkast ontdooien. Warm het product daarna op in de oven gedurende 45 min. op 200°C.

Ten minste houdbaar tot: 06/2008



L 12345678

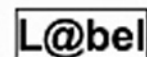
Ingrediënten:

aardappelpuree (40,3%) (melk, water, aardappelvlokken, eigeel, plantaardige vetstoffen, zout, peper), vleessaus (23%), gegaard varkensvlees (20,2%), water, uien, wortelen, selder, plantaardige vetstoffen, tarwemeel, groentebouillon (zout, maïszetmeel, gistextract, lactose, uien, selder, glucosestroop, specerijen, peper, tijm), broccolisaus (melk, plantaardige vetstoffen, tarwemeel, room, maïszetmeel, zout, peper, broccoli (7,6%), specerijen), kaas, paneermeel, E300, E330.

Allergeneninfo: bevat lactose, gluten, eieren en selderij

Kandt & Claer
Bereide Gerechtenlaan 123
1098 – Zogepiept

Belgisch product





Kopieerblad 2 bij infofiche 1

- **de verkoopsbenaming**

De verkoopsbenaming vertelt wat je koopt.

- **de gemiddelde voedingswaarde**

De voedingswaarde geeft aan hoeveel voedingsstoffen het product bevat. Zo kan je te weten komen of een product bijvoorbeeld mager of vezelrijk is. De fabrikant is niet altijd verplicht om deze informatie te geven. Vandaar dat je ze misschien op sommige verpakkingen niet terugvindt.

De voedingswaarde per 100 g of per 100 ml product maakt het mogelijk om producten snel en makkelijk met elkaar te vergelijken. Sommige producenten geven daarnaast ook de voedingswaarde per portie of per verpakkingseenheid. Let erop dat je de juiste vergelijking maakt: per 100 g of per portie. Hou er ook rekening mee dat de porties kunnen variëren naargelang het product.

- **de ingrediëntenlijst**

De ingrediëntenlijst is een opsomming van alle voedingsmiddelen, voedingsbestanddelen en toevoegsels (bv. bewaarmiddelen, aroma's, kleurstoffen) die bij de productie of de bereiding werden gebruikt en nog in het eindproduct aanwezig zijn. De volgorde waarin de ingrediënten worden opgesomd is niet zomaar lukraak gekozen: de

ingrediënten die het meest in het product voorkomen, staan vooraan in de lijst. Toevoegsels of additieven worden vermeld met hun volledige naam of met hun overeenkomstig E-nummer. Additieven die wettelijk zijn toegelaten en dus veilig zijn, hebben een E-nummer.

- **allergeneninfo**

Sommige mensen zijn allergisch aan bepaalde voedingsmiddelen. Ze worden ziek, krijgen jeuk of staan ineens vol bobbelen nadat ze ervan hebben gegeten. Aan de hand van de allergeneninfo kunnen zij nagaan of ze het product veilig kunnen gebruiken.

- **nettogewicht of nettohoeveelheid**

Zo weet je hoeveel je koopt. Soms staat er een "e" bij. Die geeft aan dat, wanneer je het product zou wegen, het een beetje meer of minder kan zijn dan is aangegeven op de verpakking. Een kleine afwijking is dus toegestaan.

- **bijzondere bewaarvoorschriften en gebruiksvoorwaarden**

Het is belangrijk dat een product correct wordt bewaard en gebruikt. Daarom kan je op een etiket bijvoorbeeld "Koel bewaren" lezen. Als de bewaarvoorschriften niet wor-

**Kopieerblad 2 bij infofiche 1**

den nageleefd, is er meer kans op bederf. Soms wordt ook een gebruiksaanwijzing gegeven, bv. schudden voor gebruik, mengen met water of melk.

• de houdbaarheidsdatum

Je leest bijvoorbeeld "ten minste houdbaar tot..." of "te gebruiken tot...". De houdbaarheidsdatum geeft aan hoe lang een product houdbaar is en dus veilig kan worden gebruikt. Kijk dit altijd in de winkel na om te vermijden dat je vervalten producten koopt. Hou het ook thuis in het oog om te vermijden dat je producten uiteindelijk moet weggooien. De houdbaarheidsdatum is maar geldig zolang je de verpakking niet openmaakt. Zodra de verpakking is opengemaakt blijft het product soms nog maar enkele dagen goed.

• naam en adres van een verantwoordelijke voor het voedingsmiddel

Dat kan de naam en het adres zijn van de producent, de verpakker of de invoerder. De consument kan daar terecht met klachten over het product.

• de plaats van herkomst

De oorsprong of de plaats van herkomst.

• het lotnummer

Als er ergens in de voedselketen iets is misgegaan, moet men heel snel kunnen achterhalen welke producten uit de handel moeten worden genomen of teruggeroepen. Dit kan door middel van het lotnummer.