

Antwoorden van de test: **Wat weet jij van het etiket?**

1. NIET WAAR!

De term 'vers' is niet in de Warenwet vastgelegd. Het is dus eigenlijk een lege term. Het wil ook niet zeggen dat het product gezonder is dan andere producten.

2. NIET WAAR!

'Light' betekent dat er, vergeleken met de gewone variant, minimaal 30% minder calorieën, vet óf suiker in een product zit. In light-chips zit minstens 30% minder vet dan in een soortgelijke chips, maar het bevat maar zo'n 10% minder calorieën. Check daarom de voedingswaardetabel.

3. NIET WAAR!

Gehakt dat over de 'te gebruiken tot' (TGT) datum is, kun je niet eten, ook als het nog goed ruikt. De TGT-datum geeft aan tot en met welke datum het voedsel veilig gegeten mag worden.

4. WAAR!

Ook in biologische producten kunnen E-nummers zitten, zoals conserveermiddelen of rijsmiddelen. Het gaat dan alleen om E-nummers met een natuurlijke oorsprong. Niet alle E-nummers mogen in biologische producten zitten.

5. NIET WAAR!

Fabrikanten moeten zich aan wettelijke regels houden bij het gebruik van claims op verpakkingen. Termen als 'vezelrijk' en 'light' mogen dus niet zomaar gebruikt worden.

6. NIET WAAR!

Bij zout (en verzadigd vet) geeft het icoon aan wat maximaal nog past binnen een gezond voedingspatroon voor een volwassene. Het is niet nodig dat je de 100% haalt. Het is zelfs beter om onder de 100% te blijven.

7. NIET WAAR!

De biscuits zijn hier per 2 verpakt en worden meestal ook allebei gegeten. Daarom is de portie 194 kcal. Dit is erg veel voor kinderen.

8. NIET WAAR!

Steeds vaker gebruiken fabrikanten de volledige naam van de hele stof, bijvoorbeeld citroenzuur of natriumnitriet. Maar die hebben ook een E-nummer (E330 en E250). Dat maakt het lastig om op de verpakking te herkennen of er E-nummers zijn gebruikt.

9. NIET WAAR!

Er kan van nature aanwezige suiker in het product zitten (uit fruit bijvoorbeeld) of suiker uit bijvoorbeeld geconcentreerd appelsap. Check in de voedingswaardetabel hoeveel suiker er in het product zit.

10. WAAR!

De ingrediënten staan op volgorde van wat er in zit. Het ingrediënt dat als eerste wordt genoemd in de ingrediëntenlijst, zit het meeste in dat product.