

# Wat weet jij van het etiket?

Op de verpakking van producten staan veel teksten, tabellen en logo's. Dit noemen we het etiket. Maar wat heb je aan al deze informatie?

Als je weet hoe je het etiket leest, kies je makkelijker voor gezonde boodschappen.

## Doe de test!

Vraag 1

De term "vers" is een beschermde term die niet zomaar op een verpakking mag.



- Waar
- Niet waar

Vraag 2

Als er "light" op een verpakking staat betekent dit dat er minder calorieën in het product zitten.



- Waar
- Niet waar

Vraag 3

Op een pakje gehakt in je koelkast staat de 'Te gebruiken tot' datum (TGT). Het ziet en ruikt nog goed. Je kunt het dus nog veilig eten.



- Waar
- Niet waar

Vraag 4

Biologische producten kunnen ook E-nummers bevatten.



- Waar
- Niet waar

Vraag 5

Er zijn wettelijke regels voor het gebruik van claims op een verpakking, zoals 'vezelrijk' of 'light'.



- Waar
- Niet waar

Vraag 6

Dit icoon op een product betekent: een portie van dit product bevat 20% van de hoeveelheid zout die je per dag binnen moet krijgen.



Per 100 g: 810 kJ/194 kcal

- Waar
- Niet waar

Vraag 7

Dit pakje uitdeelkoeken bevat 97 kilocalorieën.



- Waar
- Niet waar

Vraag 8

Als er een E-nummer in een product zit, staat dit nummer altijd in de ingrediëntenlijst op het etiket.



- Waar
- Niet waar

Vraag 9

Staat er op een verpakking: 'zonder toegevoegde suikers' dan zit er ook echt geen suiker in.



- Waar
- Niet waar

Vraag 10

Op het etiket staan de ingrediënten op volgorde van gebruikte hoeveelheid.



- Waar
- Niet waar

**Klaar?**

**Bekijk de antwoorden op de website:**

[www.voedingsadviespurmerend.nl/voedingsadvies](http://www.voedingsadviespurmerend.nl/voedingsadvies)



**Voedingsadvies  
Purmerend**

[www.voedingsadviespurmerend.nl](http://www.voedingsadviespurmerend.nl)