

HET ETIKET LEZEN EN BEGRIJPEN

Nutritionele info



😊 VOORKEUR ☹️ GEEN VOORKEUR

INGREDIËNTENLIJST

- Gebruikte ingrediënten
- Toegevoegde suikers, zout en/of vetten
- In dalende volgorde van gewicht

😊

Havervlokken,
noten,...., suiker

☹️

Havervlokken,
suiker,...., noten

VOEDINGSCLAIMS

- Bv. 'rijk aan', 'bron van', 'light', 'vetarm'
- Informatie over één voedingsstof, niet over het totale product: check de voedingswaarde en ingrediëntenlijst
- Maakt een (on gezond) product niet gezond

😊

Havermout, een bron van vezels

☹️

Koek, een bron van vezels

VOEDINGSWAARDE

- Voedingswaarde per 100 g en/of per portie
- Vergelijk producten per 100 g of per portie die je gebruikt
- Natuurlijke of toegevoegde suikers: check de ingrediëntenlijst
- Beoordeel niet enkel op basis van calorieën, maar ook op basis van andere nutriënten

😊

Vezels
Verzadigde vetten

Ontbijtgraan:
350 kcal/100 g

Zout

☹️

Ontbijtgraan:
350 kcal/100 g

Vitamines **Suiker** **Mineralen**

FRONT-OF-PACKLABELS

- Nutri-Score A = voorkeursproduct als onderdeel van een gezonde voeding
- Nutri-Score E = niet verboden maar best niet te veel en niet te vaak
- Vergelijk de Nutri-Score binnen dezelfde productcategorie

😊

Ontbijtgraan 1
↕
Ontbijtgraan 2

☹️

Ontbijtgraan 1
↕
Melk

Er bestaan geen goede en slechte voedingsmiddelen.

Beoordeel het product altijd in zijn totaliteit.

Zorg voor variatie en evenwicht, conform de richtlijnen van de voedingsdriehoek.

Voor meer praktische info en tips: www.nice-info.be