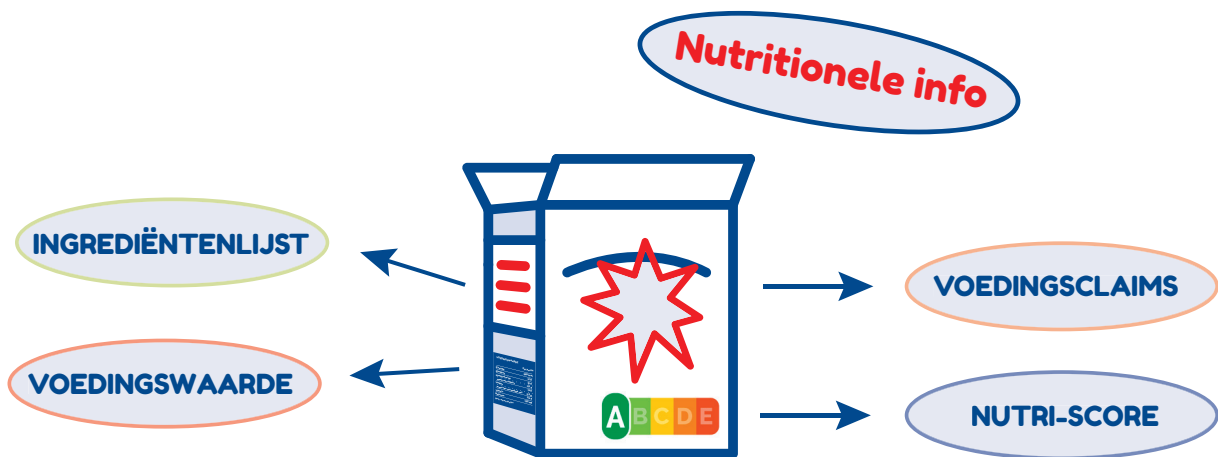


HET ETIKET LEZEN EN BEGRIJPEN



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 (ongezond) 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

Ontbijtgranen: 350 kcal/100 g

Ontbijtgranen: 350 kcal/100 g

Labels: **Vezels**, **Verzadigde vetten**, **Zout**, **Vitaminen**, **Suiker**, **Mineralen**

NUTRI-SCORE

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

Ontbijtgranen 1 ↔ Ontbijtgranen 2

Ontbijtgranen 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.

Meer informatie en duiding: www.nice-info.be > Thema Etikettering