

Getuigschrift



Gefeliciteerd met het behalen van de titel van 'SuperShopper'!

Onder leiding van een diëtist heb je de SuperShopper-Tour van het Voedingscentrum gedaan. Je hebt op allerlei plekken in de winkel opdrachten uitgevoerd en de uitkomsten samen besproken. Daardoor weet je waar je op moet letten om gezonde producten uit te kiezen. Kortom: je bent een echte SuperShopper!

Naam:

Supermarktfiliaal:

Plaats:

Datum:

Diëtist:

Voedingscentrum

eerlijk over eten

Supershopper in het kort



Als SuperShopper weet je nu waar je op moet letten bij het winkelen om gezonde en lekkere keuzes te maken. Hier vind je de belangrijkste tips per productgroep nog eens op een rij.

Groente en fruit

- Als richtlijn geldt: 200 gram groente en twee stuks fruit per persoon per dag. Twee stuks fruit komt ook neer op ongeveer 200 gram.
- Weeg groente royaal af. Je hebt altijd wat afval als je groente schoonmaakt, zoals stronken en schillen. Bij groenten die slinken in de pan, zoals andijvie en spinazie, moet je zelfs veel meer inkopen om 200 gram groente over te houden. Zie voor de hoeveelheden die je nodig hebt de Groente- en fruitwijzer van het Voedingscentrum.
- Weinig tijd om te koken? Groenten uit de diepvries, blik of pot zijn een goed alternatief. Het maakt niet veel uit of je kiest voor diepvries, pot of blik.
- Bij fruit is vers het gezondst. Al het goede van fruit zit er in.
- Lukt het niet om twee stuks fruit te nemen, kies dan voor één keer fruit en één keer een glas sinaasappel-/grapefruit- of ananassap. Appelsap telt niet als fruit, omdat er geen vitamine C in zit.

Bak- en braadproducten

- Kies voor producten met weinig verzadigd vet. Bak- en braadproducten met weinig verzadigd vet zijn zacht op koelkasttemperatuur en verpakt in een fles of een kuipje (margarine). Frituurvet met weinig verzadigd vet zit in een jerrycan. Producten met veel verzadigd vet zitten in een wikkel, zoals harde margarine en roomboter, en harde blokken frituurvet.
- Olie bevat weinig verzadigd vet en is ook prima geschikt om in te bakken. Een voordeel van bak- en braadproducten is dat er vitamine A en D aan is toegevoegd. Vooral voor ouderen, mensen met een donkere huid en voor degenen die weinig buiten komen, is het belangrijk voldoende vitamine D binnen te krijgen.

Broodsmeersels

- Bij broodsmeersel zegt de aanduiding 'dieet' niets over het totale vetgehalte. Het zegt wel iets over het hogere gehalte aan goed onverzadigd vet.
- Halvarine en 'light' zegt wel iets over de lagere hoeveelheid totaal vet.
- Aan halvarine en margarine zijn vitamine A en D toegevoegd. Als je boterhammen niet besmeert, heb je kans dat je te weinig van deze vitamines binnenkrijgt.

Sauzen

- Rode sauzen bevatten geen of weinig vet, witte sauzen wel 10 tot 80%!
- Het vet in witte sauzen is grotendeels onverzadigd, omdat olie de basis is.
- Hoe vetter de saus, hoe calorischer. Mayonaise staat bovenaan: één eetlepel mayonaise levert 110 kcal!
- De meeste soorten fritessaus zijn veel minder vet dan mayonaise én dan Mayo Halfvol.
- Piccalilly bevat geen of heel weinig vet.
- Kant-en-klare dressing zonder olie zoals Slafrijs en Calvé Naturel bevatten geen vet.

- Aan sommige sauzen wordt yoghurt toegevoegd om het minder vet te maken. Het vetgehalte varieert per merk.
- Je kunt zelf een koude saus maken op basis van yoghurt en/of kwark met smaakmakers als piccalilly, tomatenketchup, kerrie, peper, groene kruiden en/of mosterd.
- Crème fraîche is net zo vet als slagroom. Sour cream is minder vet maar kan alleen worden verwerkt in koude sauzen. Beide bevatten veel verzadigd vet. Je kunt beter yoghurt of halfvolle koffiemelk gebruiken of kiezen voor Room Culinair (light) of Alpro Soja cuisine (light). Deze producten staan buiten het koelvak.

Kaas

- De termen 'jong', 'jong belegen', 'oud' en 'overjarig' zeggen niets over het vetgehalte, alleen over de ouderdom.
- Aan de korst kun je zien om wat voor soort kaas het gaat. Volvette kaas heeft een gele korst, een rode korst wijst op een lager vetgehalte, een groene korst op minder zout.
- Het plusgetal op de verpakking zegt iets over het vetgehalte in de droge stof. Hoe hoger het plusgetal hoe vetter de kaas: 48+ is volvet, 10+ is de meest magere kaas die te koop is.
- Kies voor de minder vette soorten kaas, schaaft zelf en beleg niet te dik.
- Koop minder vette kaas in kleine hoeveelheden: je kunt deze iets minder lang bewaren en de kaas droogt sneller uit.
- Hüttenkäse of cottage cheese bevat heel weinig vet.
- Zwitserse strooikaas bevat weinig vet en is lekker op brood.
- Een boterham met volvette smeerkas levert minder vet dan een boterham met volvette kaas. Van smeerkas heb je minder nodig en er zit meer water in.
- Er zijn veel soorten minder vette smeerkazen te koop, van merken als: Slankie (7% vet), Eru Balans (5% vet), Paturain Light (8% vet), Boursin Light (9% vet) en Philadelphia Light (11-12% vet).

Frisdrank

- In een glas 'gewone' frisdrank zitten ongeveer vijf suikerklontjes.
- Light frisdranken leveren nauwelijks calorieën. Een glas gewone cola (250 ml) levert 105 kcal, cola light 0,3 kcal.
- Ver aangelengde limonadesiroop of diksap is een alternatief voor frisdrank.

Sappen en vruchtendrank

- Staat er in de naam 'nectar' of 'drank' of 'fris', dan zit er maar gedeeltelijk vruchtensap in. Bij de ingrediënten kun je lezen voor hoeveel procent.
- Vruchtensap levert goede stoffen, zoals vitamines, mineralen en antioxidanten, maar er zitten ook veel vruchtensuikers in. Meng vruchtensap met water om het minder calorierijk te maken.

Koekjes

- Let op de soort en de hoeveelheid vet, suiker en vezels. Koeken met een gunstige samenstelling zijn bijvoorbeeld: Evergreen, Sultana, Kapitein Koek, Right, Vitalinea.
- Kleine koekjes (zoals lange vinger, kletskep,

Koffieleutje, Theekransje en kleine biscuits) bevatten veel minder energie dan grote koeken. Als je er tenminste één van eet ...

- Hoe eerder een ingrediënt wordt genoemd bij de opsomming op de verpakking, hoe meer erin zit.
- Op koekjes staat steeds vaker hoeveel calorieën er per portie in zitten. Kijk altijd wat ze bedoelen met één portie: vaak is dit minder dan je eet.
- Ontbijtkoek en kruidkoek bevatten bijna geen vet. Maar de hele grote per stuk verpakte soorten ontbijtkoek leveren door de portie soms net zoveel calorieën als een dik belegde boterham. Als tussendoortje zijn ze daarom minder geschikt.

Zoutjes

- Light chips bevat 33% minder vet dan gewone chips. Het verschil in calorieën valt tegen. Per portie van 25 gram levert gewone chips van een bekend merk 136 kcal en light chips 120 kcal. Dat komt doordat light chips meer koolhydraten bevat.

Brood

- Het gezondste brood is volkorenbrood. Het woord volkoren moet er echt op staan. Volkorenbrood is niet altijd heel donker.
- Bruinbrood is gemaakt van een mengsel van volkorenmeel en tarwebloem.
- Er is ook witbrood met extra vezels, vitamines en mineralen, bijvoorbeeld van Blue Band. De gehalten aan vezels en andere voedingsstoffen in dit witbrood en volkorenbrood zijn ongeveer gelijk. Het zijn vaak wel andere soorten vezels.
- Veel mensen denken dat het donkerste brood het gezondst is. Dat is niet altijd zo. Vaak wordt aan een licht brood voor de kleur moutextract toegevoegd.
- Roggebrood vormt een goede afwisseling op gewoon brood.

Broodvervangers

- Hoe meer voedingsvezels, hoe beter.
- In volkorenknäckebröd en volkorencrackers en volkorenbeschuit zit meer voedingsvezel dan in gewone varianten.
- Kijk ook naar de hoeveelheid en soort vet.
- In cruesli zit meer suiker en vet dan in muesli.
- In haverhout, All Bran, Weetabix, Quaker Volvezel, Brinta en muesli zitten veel voedingsvezels.
- Haverhout is erg gezond: de vezels werken cholesterolverlagend.
- Er zijn weinig broodvervangers met geïodeerd zout. Voorbeelden zijn van der Meulen Roggebrood, Vitalu en Cracottes Vital van Lu.

Aardappelen, pasta, rijst en peulvruchten

- Peulvruchten zoals bruine bonen, kapucijners, erwten en linzen, bevatten veel vezels.
- Kies vanwege de vezels bij pasta bij voorkeur voor volkorenpasta of meergranenvarianten.
- Kies bij rijst om dezelfde reden voor zilvervliesrijst.

Meer weten over gezond eten? Kijk op www.voedingscentrum.nl of bel (070) 306 88 88 (werkdagen 9-17 uur).