**Laat jij je misleiden door reclame?
Artikel infoblad – Voeding & beweging**

**Laat jij je misleiden door reclame?**

Pakkende slogans, fris uitziende verpakkingen en mooie praatjes verkopen beter. Dat hebben fabrikanten van voedingsmiddelen ook begrepen. Ze goochelen met slogans die je van alles proberen wijs te maken.

**Etiket lezen helpt je op weg**

Wil je weten wat je écht eet? Bekijk dan het etiket op de verpakking. Daarop lees je bijvoorbeeld hoeveel suiker er in je magere yoghurt zit, hoeveel calorieën je stuk vlees bevat of hoeveel vet er in choco zit. Laat je niet langer (mis)leiden door reclame. Enkele tips:

* Een slogan op de verpakking zoals ‘vezelrijk’ legt de klemtoon op één ingrediënt en leidt zo de aandacht af van de hoeveelheid suiker en vet.
* ‘Light’ betekent niet altijd caloriearm.
* Een afbeelding van een glas melk of strohalm op de verpakking maakt een ongezond product niet gezond.
* Als je gelijkaardige producten vergelijkt, kies dan vooral voor de minste hoeveelheid verzadigde vetten, toegevoegde suikers en zout. Vergelijk steeds de producten per 100 gram en niet per portie.
* Check de portiegrootte. Soms lees je op een verpakking hoeveel calorieën er per portie inzitten. Maar kijk goed naar de grootte van een portie. Soms zitten er bijvoorbeeld twee koeken in een meeneemverpakking en staat het aantal calorieën van één koek vermeld.
* Ga in de winkel eens door je knieën of ga op de tippen van je tenen staan. Goedkopere producten vind je meestal niet op ooghoogte.
* Reclame maakt merkproducten duurder dan de huismerken. Maar ze zijn daarom niet beter.