

STAD

Voedselindustrie; waar zijn jullie mee bezig?

VERS *van de* PERS

De voedingsindustrie verkoopt gezondheid als imago, niet als waarheid

Veel producten die als 'gezond' gepresenteerd worden, bevatten alsnog te veel suiker, zout of vet of missen de voedingswaarde die ze suggereren. In vers van de pers lees je meer!

ACTIES:

Superstunt

**2 BETALEN
3 HALEN!**

Nu!

GRATIS

Supermarkten en producenten gebruiken slimme trucs om ongezond eten als gezond te verkopen. Verleidelijke verpakkingen, loze claims en handige schapindelingen sturen jouw keuzes zonder dat je het doorhebt. Hier ontdek je hoe de voedingsindustrie ons voor de gek houdt.

VERS
van de
PERS

Geschreven door de stagiairs van
STAD Leiden

ACTIE AFKNAPPERS

De misleidende producten!



Superstunt

**2 BETALEN
3 HALEN!**

Melkunie Protein-kwark oogt gezond: veel eiwit, Nutri-Score A, sportieve look. Maar vergis je niet deze producten bevatten toegevoegde suikers die je niet nodig hebt. En je betaalt meer, puur omdat 'proteïne' beter verkoopt. Geen gezondere keuze, wel slimme marketing.

**Nu!
GRATIS**



Jumbo volkoren ontbijtkoek

Hoewel het volkorengranen bevat, wordt deze ontbijtkoek gezoet met veel glucose-fructosestroop.

**Nu!
GRATIS**



Calvé Pindakaas

Bevat veel vet en verzadigd vet en toegevoegd suiker en het is calorierijk.

Verpak het hoe je wilt we prikken er wel door heen!

**VERS
van de
PERS**

Nu!
GRATIS



Healthy people vruchtensap

Bestaat voor 87% uit appel en druif
bevat meer suikers dan cola.

Nu!
GRATIS



B'tween protein reep

Lijken sportief, maar bevatten vaak
veel verzadigd vet,
kunstmatige zoetstoffen en suikers.

Laatste kans!!

Nu!
GRATIS



Gwoon muesli

Meer suiker dan een koekje.
Gezoet met honing, siroop
of kokosbloesemsuiker.

Nu!
GRATIS



Wasa volkoren Knäckebröd

Bevat slechts 41% volkorenmeel de
rest is witte bloem.

Minder marketing, meer verantwoordelijkheid.

VERS
van ons
PERS

RECEPTEN

Die echt gezond zijn!



Ingrediënten :

1. 150 g volkoren pasta
2. 1 blik linzen (uitgelekt)
3. 1 blik tomatenblokjes
4. 1 ui en 2 teentjes knoflook
5. Handje spinazie (vers of diepvries)
6. Olijfolie, peper, Italiaanse kruiden



Ingrediënten :

1. 4 kleine volkoren wraps of taco's
2. 1 blik zwarte bonen (uitgelekt)
3. 1 paprika, 1 tomaat, ½ rode ui
4. Komijn, paprikapoeder, limoensap
5. Yoghurt of hummus als sausje

1. Kook de pasta volgens de verpakking.
2. Fruit de ui en knoflook in olijfolie.
3. Voeg tomatenblokjes en linzen toe en laat 10 min sudderen.
4. Voeg de spinazie toe tot het geslonken is.
5. Serveer met de pasta.

Zorgplicht stopt niet bij de kassa!

VERS
van de
PERS

1. Snijd alle groenten klein en bak de paprika met kruiden in een pan.
2. Voeg de bonen toe en verwarm mee.
3. Vul de wraps met het bonenmengsel, verse tomaat en ui.
4. Garneer met een lepeltje yoghurt of hummus.

Jullie maken winst. Wij de schade.

VERS
van de
PERS

Dacht jij dat dit gezond was?

Deze salade lijkt misschien een frisse, verantwoorde keuze, maar **schijn bedriegt**.

De romige dressing zit bomvol *vet* en *suiker*, de croutons en kaas zorgen voor een *zoutbom*, en de kip is vaak *bewerkt* en *gemarineerd*.

Superstunt

**2 BETALEN
3 HALEN!**



Met hoop *verzadigd vet* is deze "gezonde" optie eigenlijk gewoon **fastfood** in een plastic bakje.

Als jullie eten zo gezond is, waarom liegt het etiket dan?

**VERS
PERS**

**VERS
PERS**

Jullie weten beter. Maar verkopen slechter!!

Woordzoeker:

G	D	K	R	E	R	I	A	F	K	E	I	S	Y	F
N	R	O	S	E	M	I	S	L	E	I	D	I	N	G
A	S	O	P	U	D	P	R	O	D	K	A	A	S	F
G	T	P	E	E	P	L	D	U	U	Z	O	U	T	R
E	A	J	C	N	O	E	O	S	U	I	K	E	R	U
V	D	E	E	N	T	N	R	F	R	T	I	N	G	I
D	I	A	B	E	T	E	S	M	Z	T	E	T	N	T
B	E	S	C	H	I	K	B	A	A	R	H	E	I	D
E	N	I	E	T	O	R	P	R	A	R	I	S	T	N
M	E	N	T	A	A	L	E	P	M	A	K	S	R	O
A	B	A	N	A	A	N	S	I	H	P	S	T	O	Z
N	A	C	T	I	E	E	K	S	E	D	A	S	K	E
D	E	D	A	G	B	N	E	D	I	E	L	A	A	G
T	N	E	M	U	S	N	O	C	D	D	E	R	J	K

ACTIE	KASSA
BANAAN	KIM
BESCHIKBAARHEID	KOOPIE
BESPAREN	KORTING
CONSUMENT	LEIDEN
DIABETES	MAND
DUURZAAMHEID	MENTAAL
FAIR	MISLEIDING
FOLDER	PROTEÏNE
FRUIT	SNOEP
FYSIEK	STAD
GENERATIE	SUIKER
GEZOND	SUPERMARKT
GROENTE	TESS
GROENTEDELER	VEGAN
JAAP	VET
KAAS	ZOUT

Noteer hier jouw uitkomst!:

VERS
van de
PERS

Extra!



Nu!
GRATIS

Vermoed kikkererwten Curry

Vegan betekent niet automatisch gezond. Veel zout, verzadigd vet (kokosolie) en bewerkte ingrediënten.

Superstunt
2 BETALEN
3 HALEN!

Optimel
VLA
VANILLE
SMAAK
0% VET
1L

Optimel
DRINKYOGHURT
LIMOEN
0% VET
1L

Optimel
YOGHURT
AARDBEI
0% VET
1L

Optimel yoghurt

Minder vet, maar boordevol suiker of kunstmatige zoetstoffen.

Jullie vullen de schappen, wij onze lichamen. Doe beter.

VERS
van de
PERS

Honing
boeren groentesoep



Nu!

GRATIS

Zonder toegevoegde
smaakversterkers
Bevat gistextract, wat in de praktijk
als smaakversterker werkt!

Koek & snoep



Nu!

GRATIS

Koek en snoep liggen standaard in de
bonus, terwijl ze juist superslecht
voor je zijn. Doordat die troep zoveel
goedkoper is dan gezondere opties,
wordt de verleiding alleen maar
groter.

Diepvriesproducten



Nu!

GRATIS

Diepvriesproducten lijken handig en
goedkoop, maar jij bent degene die
ervoor opdraait. Reclames maken
het aantrekkelijk, terwijl de
producent hier geld aan verdient is
de consument de dupe.

Sourcy vitamine
water



Nu!

GRATIS

Toegevoegde suikers of
zoetstoffen, en vaak
nauwelijks vitamines die je
nodig hebt.

Jullie maken winst. Wij de schade.

VERS
van de
PERS

Waarom 'gezond' op de verpakking vaak niet klopt

Tussen de schappen vol kleurige verpakkingen

lijkt het alsof supermarkten ons helpen gezonder te leven. Maar achter termen als "natuurlijk", "light" en "verantwoord" gaat vooral slimme marketing schuil, geen echte gezondheid.

Veel zogenaamd gezonde producten bevatten alsnog te veel suiker, zout of vet, of missen de voedingswaarde die ze beloven. De consument vertrouwt op de verpakking, maar krijgt zelden het hele verhaal.

Zelfs de winkelindeling werkt tegen je: je moet eerst langs ongezonde, impulsgedreven producten voordat je bij de basis komt. Alles is erop gericht jouw gedrag te sturen.

Voor jongeren is dat extra lastig. Gezond voelt duur, saai of onbereikbaar. En marketingtrucs? Die werken juist het best op jonge mensen.

De producent bepaalt wat er in het schap ligt, hoe het eruitziet en wat het kost. Zij sturen, jij kiest maar zij zijn de boosdoener. En dat is oneerlijk.

Marketing boven eerlijkheid

Supermarkten weten precies hoe ze producten moeten positioneren om goed over te komen. Ze spelen in op onze wens om gezonder te leven, terwijl hun schappen nog steeds vol liggen met ultra bewerkte voeding. Gezondheid is verworpen tot een verkooptruc en dat ondermijnt het vertrouwen van de consument.

Het goede voorbeeld: **DE GROENTEDELER**



Iedereen verdient toegang tot verse en gezonde groenten. Stichting De Groentedeler maakt dat mogelijk door lokaal geteelde, biologische groenten te delen met mensen voor wie dit niet vanzelfsprekend is, zoals klanten van de Voedselbank.

Elke week oogst een betrokken team met de hand groenten van het land met liefde voor mens en natuur. Inmiddels voorziet De Groentedeler de klanten van Voedselbank Leiden al van 300 porties



verse groenten per week.

Hun missie? Verbinden.

Met elkaar, met de aarde en met het voedsel op je bord. Doe mee en ontdek hoe samen zaaien, oogsten en delen écht het verschil maakt.

Wil je meehelpen of doneren?

Kijk op
degroentedeler.nl

Of scan de qr code:



VERS
voedsel
PERS

Laatste kans!!

**VOEDSELINDUSTRIE, NEEM
VERANTWOORDELIJKHEID
NET ALS WIJ.**



**NAMENS HET STAGE
TEAM VAN STAD LEIDEN**

VERS
van de
PERS

MET DANK AAN:

grafika[®]
vormgeving



*De
Groentedeler*

STAD