



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Het Vinkje

Inventarisatie van de ontwikkeling in de criteria
voor toekenning

RIVM Briefrapport 2015-0045
H. Verhagen et al.



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Het Vinkje

Inventarisatie van de ontwikkeling in de criteria voor
toekenning

RIVM Briefrapport 2015-0045
H. Verhagen et al.

Colofon

© RIVM 2015

Delen uit deze publicatie mogen worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Hans Verhagen (auteur), RIVM
Ivon Milder (auteur), RIVM
Marieke Hendriksen (auteur), RIVM
Marga Ocké (auteur), RIVM
Joop van Raaij (auteur), RIVM
Liesbeth Temme (auteur), RIVM
Matthijs van den Berg (auteur), RIVM

Contact:

Hans Verhagen
Centrum Voeding, Preventie en Zorg
hans.verhagen@rivm.nl

Dit onderzoek werd verricht in opdracht van VWS, in het kader van Kennisbasis en Beleidsadvisering Voeding

Dit is een uitgave van:
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
Nederland
www.rivm.nl

Publiekssamenvatting

Het Vinkje

Het Vinkje-logo geeft consumenten informatie over de samenstelling van een voedingsmiddel. Het Vinkje is een particulier initiatief, dat wordt gesteund door het ministerie van VWS. Het doel is tweeledig: producenten stimuleren om gezondere producten te maken en consumenten stimuleren om voor deze gezondere producten te kiezen. Producten kunnen een Vinkje krijgen als de producent lid is van de Stichting Ik Kies Bewust en het product aan bepaalde criteria voldoet. Deze criteria worden opgesteld door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie. Uit een inventarisatie van het RIVM blijkt dat deze criteria overeenkomen met de Richtlijnen Voedselkeuze van het Voedingscentrum. Ook blijkt dat de criteria de afgelopen jaren zijn aangescherpt.

Het Vinkje is enkele jaren geleden ingevoerd na een oproep van de Wereldgezondheidsorganisatie om producten gezonder te maken. Er zijn twee soorten Vinkjes. Het Vinkje met een groene cirkel geldt voor producten met een gezondere samenstelling, uit een productgroep van basisvoedingsmiddelen zoals volkorenbrood, magere en halfvolle zuivel, en verse groenten en fruit. Het Vinkje met een blauwe cirkel betreft producten uit voedingsmiddelengroepen die niet in de schijf van vijf staan, zoals oplossoep, hagelslag, jam, frisdrank en pastasauzen. Momenteel zijn circa honderd bedrijven lid van de Stichting en hebben meer dan 7000 producten een Vinkje: 5000 een groene cirkel, en 2000 een blauwe cirkel.

Kernwoorden: voedingsmiddelen, gezonde voeding, logo

Synopsis

Het Vinkje

The front of pack logo 'Vinkje' provides consumers information on the composition of a food. The logo is a private initiative that is endorsed by the Minister of Health, Welfare and Sport. Its purpose is twofold: to stimulate producers to make more healthy products and to stimulate consumers to choose for these healthier products. Foods can get the logo if the producer is a member of the Foundation 'Ik Kies Bewust' and the food conforms to a set of criteria. RIVM has identified that these criteria coincide with the criteria of the Netherlands Nutrition Centre. Over the years, the criteria have been tightened.

The logo was introduced after a call by the World Health Organisation to make foods healthier. There are two types of the logo. The logo with the green circle is for basic foods with a healthier composition, such as whole grain bread, skimmed and semi skimmed dairy, and fresh fruit and vegetables. The logo with the blue circle comprises foods from categories that are not in the Dutch dietary guidelines, such as powdered soup, chocolate sprinkles, bread toppings, jam, soda and pasta sauces. To date ca 100 producers are a member of the Foundation and more than 7000 foods carry the logo: 5000 have the logo with the green circle and 2000 have the logo with the blue circle.

Keywords: food products, healthy diet, logo

Inhoudsopgave

Samenvatting – 9

1 Inleiding – 11

2 Het Vinkje – 13

2.1 Het groene Vinkje – 13

2.2 Het blauwe Vinkje – 14

3 De criteria – 17

3.1 Wetenschappelijke commissie – 17

3.2 Richtlijnen – 17

4 Ontwikkelingen – 21

4.1 Harmonisatie – 21

4.2 Aansluiting praktijk – 22

4.3 Periodiek aanscherpen – 24

4.4 Uitdagingen – 25

5 Discussie – 27

Literatuur – 29

Bijlage – 31

Samenvatting

In 2006 is de Stichting Ik Kies Bewust opgericht na oproepen van de WHO/FAO en de Nederlandse overheid aan voedingsmiddelenproducenten om producten gezonder te maken en consumenten te helpen om deze verbeterde producten te kiezen. De Stichting Ik Kies Bewust heeft twee doelstellingen: producenten stimuleren gezondere producten te maken en consumenten helpen de gezondere producten te kopen. Voor beide doelstellingen gebruikt de Stichting een logo, het Vinkje.

Het Vinkje is een zogenaamd *front-of-pack* logo: het is bedoeld om in één oogopslag informatie te krijgen, in dit geval over de voedingskundige samenstelling van een product. Het Vinkje heeft twee verschijningsvormen: een Vinkje met een groene cirkel en een Vinkje met een blauwe cirkel. Hiermee wordt een onderscheid gemaakt tussen basisproducten (groen) en niet-basisproducten (blauw). De criteria voor het Vinkje worden opgesteld door een wetenschappelijke commissie, die bestaat uit onafhankelijke wetenschappers, inclusief een vertegenwoordiger van het Voedingscentrum en van het RIVM (agendalid).

Het Ministerie van VWS heeft aan het RIVM gevraagd om te rapporteren over hoe de criteria van het Vinkje zich verhouden tot de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad en de daarop gebaseerde Richtlijnen Voedselkeuze van het Voedingscentrum, en over de bijstelling van de criteria van het Vinkje gedurende de afgelopen jaren en praktijkproblemen bij het vaststellen ervan.

Sinds de invoering van het Vinkje in 2006 zijn veel criteria aangescherpt. Producenten zijn dus gestimuleerd om de samenstelling van hun producten te verbeteren. In een aantal gevallen zijn de criteria versoepeld om het Vinkje beter bij de dagelijkse praktijk te laten aansluiten en om fabrikanten tijd te geven om aanpassingen in technologie en smaak door te kunnen voeren. In 2010 zijn de criteria van het Voedingscentrum en het Vinkje geharmoniseerd. Er zijn nog slechts enkele kleine verschillen in de definitie van de productcategorieën.

1 Inleiding

In 2003 riepen de WHO en de FAO voedingsmiddelenproducenten op om producten gezonder te maken en consumenten te helpen om deze gezondere producten te kopen (1). De toenmalige Minister van VWS herhaalde deze oproep aan de Nederlandse voedselproducenten in 2005. Dit resulteerde in 2006 in de oprichting van Stichting Ik Kies Bewust. Deze stichting heeft twee doelstellingen die direct aansluiten bij de genoemde oproepen: producenten stimuleren gezondere producten te maken en consumenten helpen de gezondere producten te kopen.

Voor beide doelstellingen gebruikt de stichting een logo, het Vinkje. Het Vinkje is een zogenaamd *front-of-pack* logo: het is bedoeld om in één oogopslag informatie te krijgen over welke voedingsmiddelen binnen een productgroep een gezondere samenstelling hebben. In het geval van het Vinkje komt een product alleen in aanmerking als de samenstelling voldoet aan bepaalde voedingskundige criteria, die per productgroep verschillen. Er zijn wereldwijd vele *front-of-pack* logo's die voedingskundige informatie leveren (2); het Vinkje is het enige in Nederland.

De stimulering van consumentenkeuzes doet de stichting door gerichte campagnes, waar mogelijk in samenwerking met andere partijen. In januari 2015 is de Stichting Ik Kies Bewust samen met de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, het Voedingscentrum, de Hartstichting, het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel, de deelnemende supermarkten en het GroentenFruit Huis een publiekscampagne gestart waar het Vinkje deel van uitmaakt (www.gezondermag.nl).

Alleen producenten die lid zijn van de Stichting Ik Kies Bewust kunnen het logo op de verpakking plaatsen. Op dit moment zijn er circa 100 bedrijven lid en dragen meer dan 7000 voedingsmiddelen het logo. Meer informatie over de deelnemende bedrijven en de producten die een Vinkje dragen is te vinden op de website van de stichting (www.hetvinkje.nl). Niet alleen voedingsmiddelen komen in aanmerking voor het logo, ook versbereide gerechten in de catering en foodservice kunnen het logo dragen. Het logo is in 2013 toegelaten als een voedingsclaim onder Verordening 1924/2006 van de EU (3).

Voordat een deelnemend bedrijf een product met het Vinkje op de markt mag brengen, controleert SGS (<http://www.sgs.com/>) of een voedingsmiddel voldoet aan de criteria van het Vinkje. Ook voor versbereide gerechten in de catering en foodservice zijn eisen opgesteld. Als een product eenmaal in het assortiment is opgenomen, wordt steekproefsgewijs onderzocht of producten voldoen aan de criteria.

Het Ministerie van VWS aan het RIVM gevraagd om te rapporteren over hoe de criteria van het Vinkje zich verhouden tot de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad (4) en de daarop gebaseerde Richtlijnen Voedselkeuze van het Voedingscentrum (5), en over de bijstelling van de criteria van het Vinkje in de afgelopen jaren en de praktijkproblemen daarbij.

2 Het Vinkje

Het Vinkje heeft twee verschijningsvormen: een Vinkje met een groene cirkel en een Vinkje met een blauwe cirkel. Hiermee wordt een onderscheid gemaakt tussen basisproducten (groene cirkel om het Vinkje) en niet-basisproducten (blauwe cirkel om het Vinkje). Deze tweedeling is mede op advies van de Gezondheidsraad ingevoerd (6). Basisproducten zijn voedingsmiddelen die een grote bijdrage leveren aan de inname van belangrijke voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen, essentiële vetzuren en vezel. Niet-basisvoedingsmiddelen leveren minder voedingsstoffen en zijn bovendien vaak rijk aan energie.

Producten worden ingedeeld in de productgroepen. Productgroepen zijn groepen van vergelijkbare producten. Deze zijn vastgesteld door rekening te houden met de samenstelling, het eetmoment of herkomst. Een product kan voor een Vinkje in aanmerking komen als het de gezondere keuze is binnen de productgroep. Voor het toekennen van het Vinkje binnen productgroepen is gekozen, omdat het voor consumenten dan eenvoudiger is om binnen een productgroep met vergelijkbare producten een verantwoord product te kiezen.

2.1 Het groene Vinkje

Een Vinkje met de groene cirkel kan gegeven worden aan een basisvoedingsmiddel. De producten die een groen Vinkje mogen dragen hebben minder verzadigd vet, transvet, zout, suiker, calorieën of juist meer vezel dan andere producten in de productgroep. Voorbeelden van voedingsmiddelen met een groen Vinkje zijn: volkorenbrood met minder zout en voldoende vezel, magere kaas met weinig verzadigd vet en vers fruit zonder toegevoegd suiker. Uitgangspunt bij het opstellen van de criteria in 2007 was dat voor de basisproductgroepen ca. 20% van de voedingsmiddelen het Vinkje logo kan krijgen. De 20%-richtlijn had de wetenschappelijke commissie ingesteld met als doel om een selectief gedeelte te kunnen voorzien van het keurmerk, waarbij de consument nog wel voldoende keus heeft van producten met het keurmerk.



Figuur 1. Het groene Vinkje

In Tabel 1 staan de productgroepen die tot de basisvoedingsmiddelen behoren. Voor iedere productgroep zijn criteria vastgesteld (zie hoofdstuk 3 voor deze criteria). Als producten daaraan voldoen, kunnen ze in aanmerking komen voor het Vinkje met de groene cirkel. Alle

soorten verse groenten en fruit, zonder toevoegingen, voldoen automatisch aan de criteria van het logo. Dit geldt ook voor gedroogd, vers ingevroren en/of gesneden fruit en groenten, en voor aardappelen, mits zij geen toevoegingen bevatten.

Tabel 1. Productgroepen van basisvoedingsmiddelen die in aanmerking komen voor het Vinkje met de groene cirkel.

Productgroep	Voorbeelden van producten binnen deze groep
Groente en fruit – incl. vruchtensappen	Diepvriesspinazie, mango, sinaasappelsap, druiven, appelcompote, boontjes in blik
Aardappelen, pasta, brood, rijst, graanproducten	Pasta, krieltjes, meergranen rijst, couscous, brood, crackers, muesli, friet
Oliën, vetten, inclusief margarines en halvarines	Zonnebloemolie, olijfolie, frituurvet, halvarine
Vlees, vis, gevogelte, vleesvervangers	Kip, gehakt, haring, tofu, kalkoen, ham, vleeswaren, vegetarische balletjes/schijven
Zuivelproducten	Melk, yoghurt, kaas, drinkyoghurt, chocolademelk
Maaltijden en lunchgerechten	Belegde broodjes, maaltijdmixen, gemengde salades, kant-en-klaarmaaltijden
Water	Water uit een fles(je)

2.2 Het blauwe Vinkje

Een Vinkje met de blauwe cirkel kan worden toegewezen aan producten die niet tot de basisvoedingsmiddelen behoren, maar wel minder calorieën, verzadigd vet, transvet, suiker of zout bevatten dan voedingsmiddelen binnen hun productgroep (zie hoofdstuk 4). Voorbeelden zijn: soep met minder zout of een snack met weinig calorieën. Uitgangspunt bij de eerste evaluatie van de criteria door de wetenschappelijke commissie was dat voor de niet-basisproductgroepen ca. 10% van de voedingsmiddelen een blauw Vinkje kan krijgen. De criteria voor de niet-basisproductgroepen zijn strenger dan voor de basisproductgroepen. Hierdoor zijn er minder producten met een Vinkje met de blauwe cirkel en dragen deze producten ook veel minder bij aan de omzet van een retailer in vergelijking met producten met een Vinkje met groene cirkel.



Figuur 2. Het blauwe Vinkje

In Tabel 2 staan de productgroepen die tot de niet-basisvoedingsmiddelen behoren. Voor iedere groep zijn specifieke criteria opgesteld (zie hoofdstuk 4). Als producten daaraan voldoen, kunnen ze in aanmerking komen voor het Vinkje met de blauwe cirkel.

Tabel 2. Productgroepen van niet-basisvoedingsmiddelen die in aanmerking komen voor het Vinkje met de blauwe cirkel.

Productgroep	Voorbeelden van producten binnen deze groep
Soepen	Oplossoep, soep uit blik, soep in zak
Sauzen	Pastasaus, mayonaise, ketchup, kerriesaus, curry, maaltijdsaus uit een zakje
Dranken	Frisdrank, vruchtendrank (< 99% sap), ice tea, thee
Broodbeleg excl. vleeswaren en kaas	Hagelslag, pindakaas, sandwichspread, jam, chocoladepasta, komkommersalade
Snacks	Zoutjes, drop, koekjes, bitterballen, ijs
Overige producten	Alle producten die niet in de bovenstaande categorieën passen en geen basisvoedingsmiddelen (tabel 1) zijn

3 De criteria

3.1 Wetenschappelijke commissie

De criteria voor het Vinkje worden opgesteld door een wetenschappelijke commissie, die bestaat uit onafhankelijke wetenschappers, inclusief een vertegenwoordiger van het Voedingscentrum en het RIVM. De RIVM-medewerker participeert in de commissie als agenda-lid. De Wetenschappelijke Commissie werkt op onafhankelijke wijze, houdt internationale ontwikkelingen op het gebied van voeding, technologie en gezondheid in de gaten en stelt de criteria waar nodig bij. De commissie heeft generieke productcriteria afgeleid op basis van de door de WHO aanbevolen dagelijkse hoeveelheden. Deze zijn geformuleerd voor verzadigd vet, transvet, natrium, vezel, energie en voor toegevoegd suiker.

De leden van de Wetenschappelijke Commissie opereren onafhankelijk van de deelnemende bedrijven. Zij krijgen voor hun participatie vacatiegeld aangeboden, gebaseerd op de vacatiegelden van bijvoorbeeld de Gezondheidsraad. Hier wordt zelden door de leden gebruik van gemaakt. Hiernaast hebben de leden een objectiviteitsverklaring getekend waarin ze aangeven wat hun afhankelijkheidsrelaties zijn en dat ze, ondanks deze relaties, onafhankelijk de stichting kunnen adviseren. De leden mogen onafhankelijk ook hun eigen nieuwe commissieleden kiezen en waar nodig adviseurs vragen om toelichting. Alle informatie over de commissie is te vinden op de website van het Vinkje.

De Wetenschappelijke Commissie brengt een definitief advies uit aan het bestuur van de Stichting; het bestuur accordeert vervolgens de voorgestelde criteria. De procedures rondom de Wetenschappelijke Commissie van het Vinkje zijn vastgelegd in statuten en een huishoudelijk reglement. Besluitvorming binnen de Wetenschappelijke Commissie gebeurt op basis van onderlinge consensus. De agenda wordt bepaald door leden van de commissie zelf. Het bestuur en leden van de stichting kunnen verzoeken voor onderwerpen op de agenda indienen via het secretariaat. Schuttelaar & Partners voert het secretariaat en verzamelt waar nodig data op basis waarvan discussies worden gevoerd.

3.2 Richtlijnen

De Gezondheidsraad en de WHO stellen richtlijnen op voor goede voeding in termen van nutriënten. De resultaten moeten daarna hanteerbaar gemaakt worden naar de dagelijkse praktijk voor gebruik door consumenten en bedrijven. Het Voedingscentrum heeft daarom de Richtlijnen Goede Voeding vertaald naar de Richtlijnen Voedselkeuze (5). Hoe verhouden de criteria van het Vinkje zich tot deze richtlijnen?

Het Voedingscentrum hanteert de volgende basisprincipes van de voedingsvoorlichting (5):

1. Onderscheid tussen basisvoedingsmiddelen, die de voornaamste nutriënten leveren, en niet- basisvoedingsmiddelen. Dit is concreet uitgewerkt in de Schijf van Vijf.

2. Aanbevelingen voor de hoeveelheid basisvoedingsmiddelen om de nutriëntenvoorziening te realiseren. Dit is concreet uitgewerkt in dagelijkse aanbevolen hoeveelheden.
3. Aanbevelingen binnen productgroepen volgens de uitsplitsing 'bij voorkeur', 'middenweg' en 'bij uitzondering'. Dit is concreet uitgewerkt in keuzetabellen per productgroep.

De principes van het Vinkje sluiten aan bij basisprincipe 1 en 3 van de voedingsvoorlichting van het Voedingscentrum. De kleur van de cirkel van het Vinkje geeft het onderscheid tussen basisvoedingsmiddel en niet-basisvoedingsmiddel weer en alleen voorkeur- en middenwegproducten kunnen een Vinkje krijgen (Tabel 3).

Tabel 3: Visuele weergave van het Vinkje in de tripartite indeling van het Voedingscentrum

	Indeling Voedingscentrum		
	Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Basisvoeding smiddelen			Geen Vinkje mogelijk
Niet-basisvoeding smiddelen			Geen Vinkje mogelijk

Na het toetreden van Albert Heijn tot de Stichting Ik Kies Bewust zijn in 2010 de criteria van het Vinkje en die van het Voedingscentrum geharmoniseerd. Kleine verschillen tussen de Richtlijnen Voedselkeuze van het Voedingscentrum en de criteria van het Vinkje alsmede de indeling van producten in categorieën zijn in de afgelopen jaren weggewerkt. Dit wordt verder toegelicht in hoofdstuk 4.

Tabel 4 (zie bijlage) toont de criteria van het Vinkje versus de Richtlijnen Voedselkeuze van het Voedingscentrum. De eerste kolom geeft de productgroepindeling van het Vinkje weer. De tweede kolom geeft een uitleg van de productgroep. In de derde kolom zijn de voedingskundige criteria van het Vinkje, en de vierde kolom de criteria van het Voedingscentrum beschreven. Indien de criteria van het Vinkje gelijk zijn aan die van het Voedingscentrum zijn die in de derde kolom *cursief* aangegeven. De laatste kolom geeft eventuele opmerkingen weer.

Wanneer de criteria van het Vinkje vergeleken worden met indelingscriteria voor voorkeur-middenweg-uitzondering die het Voedingscentrum hanteert wordt duidelijk dat na de harmonisatie in 2010 er geen verschillen zijn tussen de criteria van het Vinkje en de richtlijnen Voedselkeuze van het Voedingscentrum.

Er is vanaf 2010 dus geen verschil meer in de criteria zelf, maar de beschrijving van de *categorieën* komt echter niet altijd exact overeen. (zie Tabel 4 in de bijlage). Zo heeft het Vinkje enkel water, en hanteert het Voedingscentrum water plus koffie en thee. Ook sommige

productgroepen komen niet voor bij het Voedingscentrum maar wel bij het Vinkje. In deze gevallen kiest het Vinkje voor criteria die zo goed mogelijk aansluiten bij de productgroepen van de Richtlijnen Voedselkeuze van het Voedingscentrum.

4 Ontwikkelingen

4.1 Harmonisatie

Het toenmalige Ik Kies Bewust logo met initiële criteria is door een aantal bedrijven in Nederland gelanceerd in 2006. In 2007 heeft de Wetenschappelijke Commissie de criteria van het Ik Kies Bewust logo aangescherpt. In 2010 zijn de criteria van Ik Kies Bewust en het Voedingscentrum geharmoniseerd, wat leidde tot het invoeren van het Vinkje. De wijzigingen die dit met zich mee bracht worden hieronder in meer detail geschetst.

Ten eerste zijn tijdens de harmonisatie in 2010 van Ik Kies Bewust criteria met de criteria van het Voedingscentrum praktische overwegingen voor de scherpste van de criteria met elkaar gedeeld. Hierbij zijn zowel de criteria van het Voedingscentrum (grens middenweg-uitzondering) als die van het Vinkje aangepast om tot voldoende strenge criteria te komen in iedere productgroep. In de meeste gevallen bleken de criteria van Ik Kies Bewust strenger dan die van het Voedingscentrum en zijn de criteria van het Voedingscentrum aangescherpt (zie tabel 5).

Ten tweede zijn bij de harmonisatie de tolerantiegrenzen (ook wel insignificantieniveaus genoemd) van het Vinkje aangescherpt. Net als bij het Voedingscentrum, heeft de Wetenschappelijke Commissie ook tolerantiegrenzen vastgesteld, om aan te kunnen geven welke uiterst kleine hoeveelheden van nutriënten binnen een bepaalde productgroep zijn toegestaan. De tolerantiegrenzen zijn afgeleid voor verzadigd vet, transvet, natrium en toegevoegd suiker. Ze zijn gedefinieerd als 5% van de dagelijks maximaal gewenste hoeveelheid in 100 g product, gebaseerd op een energie-inname van 2000 kcal. Voor natrium is de tolerantiegrens gesteld op de advieswaarde van maximaal 5 gram per dag. Voor vezel is geen tolerantiegrens afgeleid, omdat de inname van vezel dient te worden gestimuleerd. Deze tolerantiegrenzen worden standaard in meerdere productgroepen gebruikt. De aanpassingen in 2010 zijn als volgt doorgevoerd:

- Verzadigd vet van 1,4 g/100 g naar 1,1 g/100 g
- Transvetten van 0,14 g/100 g naar 0,10 g/100 g
- Toegevoegd suiker van 3,25 g/100 g naar 2,5 g/100 g
- Natrium van 120 mg/100 g naar 100 mg/100 g

Verder is doorgevoerd dat er voor voedingsvezel energie moet worden gerekend (1 gram voedingsvezel = 2 kcal/ = 8.4 kJ), hetgeen het lastiger maakt om aan het energie criterium te voldoen. Ook zijn er naast de vastgestelde criteria enkele definities veranderd, zoals voor 'voedingsvezel': bij de beoordeling van het vezelgehalte gaat het namelijk om natuurlijk aanwezig voedingsvezel uit de basisproducten van de betreffende productgroep. Dit is een aanscherping die toevoeging van oplosbare vezels limiteert.

Tabel 5: Aanpassingen bij de harmonisatie in 2010 van de criteria van Voedingscentrum met het Vinkje

Productgroep	Harmonisatie	Opmerking
Pasta	het strengere Vinkje criterium voor vezel is overgenomen	
Rijst	het vezelcriterium van het Voedingscentrum is overgenomen	het strenge Vinkje vezelcriterium voor pasta/aardappelen is onhaalbaar voor rijst
Brood	Het Vinkje criterium voor suiker is overgenomen	het Voedingscentrum had hiervoor geen criterium
Granen	Het strengere Vinkje criterium voor natrium is overgenomen	
Onverwerkt vlees	Het strengere Vinkje criterium voor natrium is overgenomen	
verwerkt vlees	Het strengere Vinkje criterium voor natrium is overgenomen	
onverwerkte vis	Het Vinkje criterium voor natrium en SAFA is overgenomen	Het Voedingscentrum had hiervoor geen criterium
verwerkte vis	Het strengere Vinkje criterium voor natrium is overgenomen	
melkproducten	De ruimere Vinkje criteria voor SAFA en suiker zijn overgenomen	
kaas	Het ruimere criterium voor SAFA van het Voedingscentrum is overgenomen	
spreads	Een veel strenger criterium voor natrium is ingevoerd	Veel strenger voor zowel het Vinkje als het Voedingscentrum
maaltijden	Het strengere Vinkje criterium voor SAFA is overgenomen	
sandwich	Het ruimere Vinkje criterium voor SAFA en het strengere Vinkje criterium voor energie zijn overgenomen	

4.2 Aansluiting praktijk

Tijdens het proces van harmonisatie zijn een aantal extra productgroepen bij het Vinkje toegevoegd, omdat de in het Vinkje deelnemende bedrijven vanuit de dagelijkse praktijk behoefte hadden aan meer categorieën dan er beschikbaar waren. Deze extra productgroepen (en de reden voor invoering) zijn:

- Gedroogde en geweekte peulvruchten (op verzoek van het Voedingscentrum)
- Rijst (vanwege het van nature lagere vezelgehalte van rijst versus pasta/aardappelen)
- Ontbijtgranen (omdat graanproducten zo'n grote en diverse groep was)
- Lunches anders dan eenvoudige broodjes of sandwiches (vanwege het belang in de catering)
- Maaltijdmixen (omdat hier vraag naar was voor producten in de retail, maar waarvoor geen passende categorie bestond)
- Gemengde salades (omdat dit belangrijke producten zijn in de catering, maar waarvoor geen passende categorie bestond)
- Broodbeleg (omdat het zo'n grote en diverse groep was)

Daarnaast zijn er in 2010 bij het Vinkje enkele aanpassingen gedaan om bedrijven de gelegenheid te geven in de toekomst productaanpassingen door te voeren. Zulke aanpassingen betroffen een verandering van een criterium of het invoeren van een criterium (als er nog geen criterium is). In tabel 6 zijn de criteria weergegeven die zijn vastgesteld tijdens de harmonisatie om aansluiting bij praktijk te houden.

In de meeste productgroepen leidden deze veranderingen tot een strenger criterium voor de producten die een logo kunnen krijgen. Voor natrium in bewerkte groenten en fruit zijn de criteria bij de aanpassingen in 2010 echter minder streng geworden (200 mg/100 g) omdat de stap naar 100 mg/100 g te groot werd geacht voor (potentieel) deelnemende bedrijven. Na deze aanpassing van de criteria zijn er tientallen producten in deze categorie bijgekomen die aan de criteria voldoen of zijn aangepast.

Tabel 6: Specifieke criteria vastgesteld tijdens de harmonisatie om aansluiting bij praktijk te houden

Productgroep	Oud criterium van het Vinkje	Nieuw criterium van het Vinkje	Opmerking
Bewerkte groenten en fruit	Natrium: 120 mg/100g Toegevoegd suiker: niet toegevoegd	200 mg/100g 2,5 g/100g	Vinkje criteria zijn versoepeld voor zout en suiker om bedrijven te stimuleren de innovatie op te pakken ten aanzien van technologie en smaak
Vruchtensappen	Geen criterium	50 kcal/100 ml	criterium strenger geworden omdat er geen was
Kaas	Verzadigd vet: 15 g/100g	16 g/100g	Vinkje criterium versoepeld op verzoek van het Voedingscentrum (opdat 40+ kaas dan kon worden betrokken)
Olie en (smeerbare) vetten	Natrium: 1,6 mg/kcal	160 mg/100g	Vinkje criterium strenger gemaakt (ca. 10 keer)
Bewerkt vlees Melk (producten) Kaas	Transvet (uitgezonderd dierlijk transvet): 0,14 g/100g	Niet toegevoegd	Vinkje criterium strenger gemaakt
Hoofdmaaltijden	Vezel: 150 g groenten/portie	Idem + 1,3 g vezel/100g	Vinkje criterium strenger gemaakt
Sauzen (emulsies)	Toegevoegd suiker: 3,25 g/100g of 13 en%	11 g/100g	Vinkje criterium anders opdat ook laag-energetische sauzen mee kunnen
Dranken	Energie: 32 kcal/100 ml Natrium: 120 mg/100 ml	30 kcal/100 ml 20 mg/100 ml	Vinkje criterium strenger gemaakt

4.3 Periodiek aanscherpen

Het is de bedoeling dat de criteria regelmatig worden aangescherpt om zo tot een steeds gezonder productaanbod te komen in Nederland. Dit gebeurt met een frequentie van ongeveer eens per 4 jaar. Aan de hand van voorbeelden wordt het proces van aanscherping geïllustreerd. Hierbij wordt niet meer strikt uitgegaan van het 20/10% concept omdat het in de praktijk lastig is om een actueel beeld van alle producten in Nederland te hebben. Er wordt vooral gekeken naar waar de

technologische mogelijkheden (bijvoorbeeld op het gebied van samenstelling of productieproces) liggen om criteria verder aan te scherpen. In Tabel 7 staan voorbeelden van de aanscherpingen van de criteria vanaf start tot nu zijn.

In 2014 is de Wetenschappelijk Commissie begonnen met het opnieuw aanscherpen van de criteria. Wanneer in 2015 de nieuwe Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad en de Richtlijnen Voedselkeuze verschijnen, zullen deze worden meegenomen in het opnieuw opstellen van de criteria. Daarna zullen de criteria van het Vinkje voor veel productgroepen strenger zijn dan nu.

Tabel 7. Voorbeelden van de aanpassingen van de criteria in de tijd.

Productgroep	Aanscherpingen criteria
Ontbijtgranen	het criterium voor toegevoegd suiker is verlaagd van 28 g/100g naar 20 g/100g
Smeerbare vetten	het natrium criterium is in stappen verlaagd van 720 mg/100g (opstart criteria) tot 160 mg/100g (2010 criteria)
Melk(producten)	Het criterium voor toegevoegd suiker is verlaagd van 7 naar 5 g/100ml
Soepen	Het criterium voor suiker is verlaagd van 7 naar 2,5 g/100ml
Maaltijdsauzen	het criterium voor suiker is verlaagd van 7 naar 2,5 g/100g en het criterium voor natrium is verlaagd van 540 naar 450 mg/100g
Andere sauzen	het criterium voor natrium is verlaagd van 1080 naar 750 mg/100g
Dranken en vruchtensappen	Er is een energiecriterium toegevoegd (was er eerder niet)

4.4 Uitdagingen

Sinds de start van het Ik Kies Bewust logo in 2006 en vervolgens het Vinkje in 2010 zijn er diverse discussies geweest en aanpassingen gedaan. Hieronder staan een aantal voorbeelden van zaken waar men in de praktijk mee is geconfronteerd en die bijstelling dan wel een oplossing behoeft of nog behoeven.

Voorbeeld 1: Uitdrukking per 100 kcal of in en% versus per 100 g
 Voor fabrikanten is het lastiger om te werken op basis van energie dan op basis van gewicht. Gehaltes per 100g staan op verpakkingen vermeld en zijn dan ook makkelijker voor consumenten te vergelijken met de criteria. Daarom wordt er momenteel gewerkt om criteria op basis van kcal of en% om te zetten naar criteria op basis van gewicht. Hiertoe worden producten met elkaar vergeleken, waarbij op basis van de onderlinge verhoudingen wordt bekeken welk gewichtscriterium een passende afkapwaarde kan zijn zonder te verliezen aan strengheid van de criteria.

Als voorbeeld wordt onbewerkt vlees genomen. In de criteria van het Vinkje staat voor verzadigd vet: ≤13 en%. Indien het gehalte verzadigd vet op basis van en% vervangen wordt door g/100g dan kan men

besluiten dat voor verzadigd vet het vervangen van 13 en% door 2.5 g/100g een zelfde resultaat wordt bereikt. Als men dit vertaalt naar het gevolg voor producten op de markt dan ziet men dat dit op een uitzondering na (shoarmavlees rauw, varkens rauw) ook zo uitpakt. Op basis van deze overwegingen kan de Wetenschappelijke Commissie adviseren om over te gaan op een bijgesteld criterium voor verzadigd vet: $\leq 2,5$ g/100 g.

Voorbeeld 2: het Vinkje in de catering

Vanuit de Veneca is het verzoek gekomen om voor bepaalde productgroepen criteria op te stellen. Er waren bijvoorbeeld wel criteria voor een belegde boterham/broodje, maar aan deze criteria konden lunchgerechten (met grotere broodjes/wraps/halve stokbroden etc) niet voldoen. Daarnaast waren er geen goede criteria waaronder complete salades met 'toppings' konden voldoen. De criteria voor bewerkte groenten pasten niet bij het soort van bijgerechten die in de catering worden aangeboden. Daarom heeft de Wetenschappelijke Commissie nieuwe criteria voor deze productgroepen ontwikkeld. Portiegroottes zijn ook vaker een discussie in de catering maar dat wordt ondervangen door het energiecriterium in te stellen, waardoor portiegroottes gelimiteerd worden.

Diverse andere voorbeelden

De volgende vooral praktische discussiepunten staan momenteel onder aandacht van de Wetenschappelijke Commissie.

- Noten en pinda's: Noten en pinda's vallen nu in de groep: overige producten. De vraag is of er voor noten en pinda's een aparte groep moet komen, omdat zij een zodanige samenstelling hebben die niet goed past in "overige producten", vooral wat betreft het gehalte verzadigd vet.
- Vezelanalyses: De nieuwe analysemethode voor vezels is nog niet verwerkt in voedselcompositietabellen op basis waarvan de criteria worden vastgesteld, zoals NEVO. De vraag is of het opportuun is om de AOAC methode 991.43 en 997.08 te vervangen of niet.
- Verse vis: Niet alle verse vis kan voldoen aan het natrium criterium. Het verzoek uit de retail is om het natrium criterium voor verse vis te verhogen zodat verse vis zonder toegevoegd natrium hieraan kan voldoen. Dit voorkomt dat producenten hun product (verse vis) zodanig aan gaan passen door natrium toe te voegen dat ze in de productgroep bewerkte vis(producten) kunnen komen. Het criterium voor zout voor bewerkte vis(producten) is namelijk minder dan voor verse vis.
- Friet zijn bewerkte aardappelproducten. Er is discussie over de geloofwaardigheid van een logo op friet in de supermarkt, wanneer deze daarna thuis wordt gefrituurd. Daarom buigt de Wetenschappelijke Commissie zich over de vraag of de preferente bereidingswijze verplicht op de verpakking genoemd moet worden.

5 Discussie

Het Ministerie van VWS heeft aan het RIVM gevraagd om te rapporteren over hoe de criteria van het Vinkje zich verhouden tot Richtlijnen Voedselkeuze, en over de bijstelling van de criteria van het Vinkje en uitdagingen daarbij. De criteria voor het Vinkje worden opgesteld door een Wetenschappelijke Commissie. Bij de harmonisatie in 2010 zijn de criteria van het Voedingscentrum en het Vinkje gelijk gemaakt. Er zijn wel enkele verschillen in de definitie van de productcategorieën, maar die hebben geen gevolgen voor de strengheid van de criteria. In de nabije toekomst komen de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum met nieuwe richtlijnen. Deze worden meegenomen in het opnieuw opstellen van de criteria van het Vinkje.

Sinds de invoering van het Vinkje in 2006 zijn verschillende criteria aangescherpt. In een aantal gevallen zijn de criteria versoepeld om het Vinkje beter bij de dagelijkse praktijk te laten aansluiten en om fabrikanten tijd te geven om aanpassingen door te kunnen voeren. Dit is bijvoorbeeld gebeurd met de criteria voor het gehalte aan zout en suiker in bewerkte groenten en fruit. Het voortdurend monitoren van de samenstelling van voedingsmiddelen is belangrijk in dit proces (7-9). Het verdient aanbeveling om in de toekomst voor het aanscherpen van de criteria ook gebruik te maken van de samenstellingsgegevens.

Het Vinkje kan bijdragen aan een gezonder productaanbod en een gezonder voedselconsumptiepatroon en daarmee aan een verbetering van de volksgezondheid. De invloed van het Vinkje op het totale voedingsaanbod, op de keuze van consumenten binnen het aanbod en op de volksgezondheid viel echter buiten de scope van dit rapport en kan onderwerp zijn van nader onderzoek. Monitoring van het productaanbod en de voedselconsumptie is hierbij essentieel.

Literatuur

1. WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases; report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneve: WHO, 2003.
2. Van der Bend D, Van Dieren J, De Vasconcelos Marques M, Wezenbeek NLW, Kostareli N, Guerreiro Rodrigues P, Temme EHM, Westenbrink S, Verhagen H. A simple visual model to compare existing front-of-pack nutrient profiling schemes. *EJNFS* 2014; 4(4): 429-534.
3. VWS. Besluit van de Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport van 8 april 2013, 107657-101400 VGP, houdende goedkeuring van het Vinkje als voedselkeuzelogo en van de gebruiksvoorwaarden ervan. *Staatscourant* 2013 nr. 9864.
4. Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2006. Den Haag: Gezondheidsraad, 2006.
5. Voedingscentrum. Richtlijnen voedselkeuze. Den Haag: Voedingscentrum, 2011.
6. Gezondheidsraad. Gezonde voeding: logo's onder de loep. Den Haag: Gezondheidsraad, 2008.
7. Temme EHM, Westenbrink S, Toxopeus IB, Hendriksen MAH, Werkman AM, Klostermann VLC. Natrium en verzadigd vet in beeld: Veranderingen in samenstelling van voedingsmiddelen in 2012. Bilthoven: RIVM, 2013.
8. Milder IEJ, Toxopeus IB, Westenbrink S, van den Bogaard CHM, van Raaij JMA, Temme EHM. Mono- en disacharidgehalten van Voedingsmiddelen. Uitgangssituatie voor het bepalen van veranderingen in productsamenstelling. Bilthoven: RIVM, 2015.
9. Temme EHM, Milder IEJ, Westenbrink S, Toxopeus IB, van den Bogaard CHM, van Raaij JMA. Monitor Productsamenstelling voor zout, verzadigd vet en suiker. *RIVM Herformuleringsmonitor* 2014. Bilthoven: RIVM, 2015.

Bijlage

Tabel 4a - Groenten & Fruit

Productgroep	Uitleg productgroep	Criteria Vinkje	Middenweg criteria Voedingscentrum	Opmerkingen
Verse, gedroogde of vers ingevroren groenten, fruit, kruiden en specerijen *	Alle soorten onbewerkte groenten en vruchten met inbegrip van gedroogd, voorgesneden groenten/fruit en ingevroren groenten of fruit, beide zonder verdere toevoeging; Bv: voorgesneden prei, voorgesneden stukjes meloen, komkommer, broccoli, diepvries sperziebonen, gedroogde abrikozen en vijgen, rauwkostsalade, snackgroenten, diepvriesspinazie (zonder toevoegingen als a la crème), diepvries frambozen.	Alle soorten verse groenten en fruit, zonder toevoegingen, voldoen aan de criteria van het Vinkje. Dit geldt ook voor gedroogd, vers ingevroren en/of gesneden fruit en groenten, mits zij geen toevoegingen bevatten.		altijd voorkeur categorie
Groenten bewerkt en fruit bewerkt##	Alle soorten bewerkte groente en fruit met uitzondering van vruchtensappen, gedroogde en opgewekte peulvruchten en voorgesneden of ingevroren groente en fruit zonder verdere bewerking. Bv: tomaten in blik, wortels in blik, diepgevroren spinazie à la crème, diepgevroren groenten met toegevoegde kruiden of smaakgevers (incl. zout), rabarbermoes, tomatensap, wortelsap, zuurwaren (augurk, zilveruitjes, atjar), salade met dressing of andere toevoeging, gemengde groentesappen, appelmoes, fruitcocktail op siroop,	Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g Transvet: ≤ 0,10 g/100 g Natrium: ≤ 200 mg/100 g** Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100 g Vezels: ≥ 1,3 g/100 kcal		geen aparte groep VCN

Productgroep	Uitleg productgroep	Criteria Vinkje	Middenweg criteria Voedingscentrum	Opmerkingen
	ananas op sap, gekonfijte dadels, abrikozen met conserveermiddelen, aardbeienpuree, olijven, gemengde groenten- en fruitpurees of -sappen.			
Gedroogde en opgeweekte peulvruchten	Alle soorten gedroogde en opgeweekte peulvruchten zoals gedroogde linzen, bruine bonen in blik, kapucijners in blik, kidneybonen, witte bonen in tomatensaus.	<i>Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g</i> <i>Transvet: ≤ 0,10 g/100 g</i> <i>Natrium: ≤ 200 mg/100 g</i> <i>Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100g</i> <i>Vezels: ≥ 1,3 g/100 kcal</i>	Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g Transvet: ≤ 0,10 g/100 g Natrium: ≤ 200 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100g Vezels: ≥ 1,3 g/100 kcal	
Gedroogde en opgeweekte peulvruchten	Alle soorten gedroogde en opgeweekte peulvruchten zoals gedroogde linzen, bruine bonen in blik, kapucijners in blik, kidneybonen, witte bonen in tomatensaus.	<i>Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g</i> <i>Transvet: ≤ 0,10 g/100 g</i> <i>Natrium: ≤ 100 mg/100 g</i> <i>Toegevoegde suikers: niet toegevoegd</i> <i>Vezels: ≥ 0,75 g/ 100 kcal</i> <i>Energie: ≤ 50 kcal/100 ml</i>	Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g Transvet: ≤ 0,10 g/100 g Natrium: ≤ 100 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd Vezels: ≥ 0,75 g/ 100 kcal Energie: ≤ 50 kcal/100 ml	Deze sappen kunnen per definitie geen A-product zijn, omdat niet het totale eetbare gedeelte van het uitgangproduct aanwezig is.

* Producten in deze productgroepen hoeven niet getoetst te worden door de toetsende instantie. Ze moeten wel worden aangemeld bij de Stichting voor de productadministratie via de online product database.

** In twee stappen wordt dit verlaagd naar 150 mg/100g en 100 mg/100g.

Vlees- en melkvervangers en groenten in maaltijdmixen moeten voldoen aan de equivalentiecriteria.

Tabel 4b - Koolhydraatbronnen

Productgroep	Uitleg productgroep	Criteria Vinkje	Middenweg criteria Voedingscentrum	Opmerkingen
Aardappelen (onbewerkt)*	Alle onbewerkte rauwe aardappelen, zonder toevoegingen, met inbegrip van rauwe geschilde, gesneden en/of gekoelde aardappelen, zonder toevoegingen. Bv: rauwe aardappelen, geschilde krieltjes, aardappelschijfjes.	Alle onbewerkte rauwe aardappelen, zonder toevoegingen, voldoen aan de criteria van het Vinkje. Dit geldt ook voor rauwe geschilde, gesneden en/of gekoelde aardappelen, zonder toevoegingen.		geen aparte groep VCN
Aardappelen (bewerkt), pasta, noedels	Alle soorten aardappelen, aardappelproducten, pasta, en graanproducten voor een hoofdgerecht. Bv: gekookte / gebakken aardappelen, aardappelpuree, rösti, (volkoren)pasta, zoete aardappel, frites, couscous, mie, aardappelsalade als bijgerecht.	<i>Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g</i> <i>Transvet: ≤ 0,10 g/100 g</i> <i>Natrium: ≤ 100 mg/100 g</i> <i>Toegevoegde suikers: niet toegevoegd</i> <i>Vezels: ≥ 1,3 g/100 kcal</i>	Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g Transvet: ≤ 0,10 g/100 g Natrium: ≤ 100 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd Vezels: ≥ 1,3 g/100 kcal	
Brood	Alle soorten brood en broodvervangers anders dan ontbijtgranen. Bv: tarwebrood, wit brood, volkoren brood, knäckebröd, croissants, beschuit, roggebrood, luxe broodjes, crackers.	<i>Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g</i> <i>Transvet: ≤ 0,10 g/100 g</i> <i>Natrium: ≤ 500 mg/100 g ***</i> <i>Toegevoegde suikers: ≤ 13 en%</i> <i>Vezels: ≥ 1,3 g/100 kcal</i>	Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g Transvet: ≤ 0,10 g/100 g Natrium: ≤ 500 mg/100 g *** Toegevoegde suikers: ≤ 13 en% Vezels: ≥ 1,3 g/100 kcal	
Rijst	Alle soorten rijst voor een hoofdmaaltijd. Bv: witte rijst,	<i>Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g</i> <i>Transvet: ≤ 0,10 g/100 g</i>	Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g	

Productgroep	Uitleg productgroep	Criteria Vinkje	Middenweg criteria Voedingscentrum	Opmerkingen
	zilvervliesrijst, basmatirijst, meergranenrijst, risotto.	<i>Natrium: ≤ 100 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd Vezels: ≥ 0,7 g/100 kcal</i>	Transvet: ≤ 0,10 g/100 g Natrium: ≤ 100 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd Vezels: ≥ 0,7 g/100 kcal	
Granen en graanproducten	Alle soorten granen en graanproducten (anders dan brood). Bv: (rijst)bloem, paneermeel, bindmiddel (bv maïzena), pannenkoekenmeel.	<i>Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g Transvet: ≤ 0,10 g/100 g Natrium: ≤ 100 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100 g Vezels: ≥ 1,3 g/100 kcal</i>	Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g Transvet: ≤ 0,10 g/100 g Natrium: ≤ 100 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100 g Vezels: ≥ 1,3 g/100 kcal	
Ontbijtgranen	Alle soorten ontbijtgranen zoals muesli, cruesli, cornflakes, honingringetjes, gepofte rijst, brinta, havermout.	<i>Verzadigd vet: ≤ 3 g/100 g Transvet: ≤ 0,10 g/100 g Natrium: ≤ 500 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 20 g/100 g Vezels: ≥ 1,3 g/100 kcal</i>	Verzadigd vet: ≤ 3 g/100 g Transvet: ≤ 0,10 g/100 g Natrium: ≤ 500 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 20 g/100 g Vezels: ≥ 1,3 g/100 kcal	

* Producten in deze productgroepen hoeven niet getoetst te worden door de toetsende instantie. Ze moeten wel worden aangemeld bij de Stichting voor de productadministratie via de online product database.

*** Bij de volgende evaluatie wordt gekeken of dit criterium kan worden verlaagd.

Rood staat niet bij de uitleg van Richtlijnen voedselkeuze.

Tabel 4c - Vocht

Productgroep	Uitleg productgroep	Criteria Vinkje	Middenweg criteria Voedingscentrum	Opmerkingen
Water	Alle soorten bronwater of (natuurlijk) mineraalwater in flessen, blik of tankjes, met of zonder koolzuurgas.	<i>Verzadigd vet: ≤ 1,0 g/100 g Transvet: ≤ 0,10 g/100 g Natrium: ≤ 20 mg/100 ml Toegevoegde suikers: niet toegevoegd</i>	Verzadigd vet: ≤ 1,0 g/100 g Transvet: ≤ 0,10 g/100 g Natrium: ≤ 20 mg/100 ml Toegevoegde suikers: niet toegevoegd	Bij het Voedingscentrum horen koffie en thee ook bij deze groep

Tabel 4d - Vlees, vis, gevogelte, eieren, vleesvervangers

Productgroep	Uitleg productgroep	Criteria Vinkje	Middenweg criteria Voedingscentrum	Opmerkingen
Vlees, gevogelte, eieren (onbewerkt)	Alle soorten onbewerkt vlees, gevogelte en eieren (inclusief diepgevroren vlees zonder verdere bewerking). Bv: rundvlees, varkensvlees, kalkoen, lamsvlees, eieren, wild, orgaanvlees.	<i>Verzadigd vet: ≤ 13 en% # Transvet: niet toegevoegd Natrium: ≤ 100 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd</i>	Verzadigd vet: ≤ 13 en% # Transvet: niet toegevoegd Natrium: ≤ 100 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd	
Bewerkt vlees, vleeswaren en vleesvervangers ##	Alle soorten vleeswaren en bewerkt vlees/gevogelte en (plantaardige) vleesvervangers. Bv: kant-en-klare gehaktbal, gepaneerd vlees, gekruid of gezouten vlees (vers of diepgevroren), salami, runderrookvlees, filet americain, gegrilde achterham, kipfilet met tuinkruiden, corned beef, tempeh, tofu, vegetarische schijven of balletjes, falafel.	<i>Verzadigd vet: ≤ 13 en% # Transvet: niet toegevoegd Natrium: ≤ 900 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100 g</i>	Verzadigd vet: ≤ 13 en% # Transvet: niet toegevoegd Natrium: ≤ 900 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100 g	Samengestelde vleesproducten met ten minste 70% vleesbestanddelen.
Verse, gestoomde, gerookte of vers ingevroren vis, schelp- en schaaldieren	Alle soorten onbewerkte vis, schaaldieren en schelpdieren (incl. gestoomde, gerookte of diepgevroren vis zonder verdere bewerking). Bv: nieuwe haring, kabeljauw (vers of diepvries), makreel, tong, verse paling, kreeft, krab, mosselen, garnalen.	Verzadigd vet: ≤ 30 % van totaal vet # Transvet: ≤ 0,10 g/100 g Natrium: ≤ 100 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd		Het Voedingscentrum heeft geen criteria voor onbewerkte vis, schaal- en schelpdieren
Bewerkte vis of visproducten	Alle soorten bewerkte vis, bewerkte schaaldieren en bewerkte schelpdieren. Bv: kibbeling,	<i>Verzadigd vet: ≤ 30 % van totaal vet # Transvet: ≤ 0,10 g/100 g</i>	Verzadigd vet: ≤ 30 % van totaal vet # Transvet: ≤ 0,10 g/100 g	

Productgroep	Uitleg productgroep	Criteria Vinkje	Middenweg criteria Voedingscentrum	Opmerkingen
	lekkerbekje, gefrituurde inktvis, mosselen in zuur, haring in tomatensaus, sardines uit blik, tonijn in blik, gekruid of gezouten vis (vers of diepgevroren).	<i>Natrium: ≤ 450 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd</i>	Natrium: ≤ 450 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd	

Indien het product minder dan het insignificantieniveau van dit nutriënt heeft, voldoet het voor dit nutriënt ook aan de criteria. De insignificantieniveaus zijn als volgt:

- Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g
- Transvet : ≤ 0,1 g/100 g
- Natrium: ≤ 100 mg/100 g
- Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100 g

Vlees- en melkvervangers en groenten in maaltijdmixen moeten voldoen aan de equivalentiecriteria.

Rood staat niet bij de uitleg van Richtlijnen voedselkeuze.

Tabel 4e - Oliën, vetten inclusief smeerbare vetten

Productgroep	Uitleg productgroep	Criteria Vinkje	Middenweg criteria Voedingscentrum	Opmerkingen
Oliën, vetten, inclusief smeerbare vetten	Alle vetten en oliën die gebruikt worden voor het besmeren van het brood en het bereiden van maaltijden. Bv: olie (alle soorten), halvarine, margarine, roomboter, halfvolle boter, bak- en braadproducten (pakjes en vloeibaar), frituurvet.	<i>Verzadigd vet: ≤ 30% van totaal vet*** Transvet: ≤ 1,3 en% Natrium: ≤ 160 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd</i>	Verzadigd vet: ≤ 30% van totaal vet*** Transvet: ≤ 1,3 en% Natrium: ≤ 160 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd	

Tabel 4f - Zuivel

Productgroep	Uitleg productgroep	Criteria Vinkje	Middenweg criteria Voedingscentrum	Opmerkingen
Melk & melkproducten ##	Alle soorten melk en melkproducten. Bv: karnemelk, magere kwark, halfvolle melk, halfvolle yoghurt, yoghurt drank, magere vla of vruchtenyoghurt, volle melk, volle yoghurt, volle vla, halfvolle en volle kwark, koffiemelk, koffieroom, room (voor in de keuken), toetjes op melkbasis, pudding(poeder), melkpoeder, slagroom, melkvervangers zoals sojamelk.	<i>Verzadigd vet: ≤ 1,3 g/100 g</i> <i>Transvet: niet toegevoegd</i> <i>Natrium: ≤ 100 mg/100 g</i> <i>Toegevoegde suikers: ≤ 5 g/100 g ***</i>	Verzadigd vet: ≤ 1,3 g/100 g Transvet: niet toegevoegd Natrium: ≤ 100 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 5 g/100 g ***	
Kaas en kaasproducten	Alle soorten kaas en kaasproducten. Bv: 20+ kaas, 30+ kaas, 40+ kaas, Edammer, Brie 50+, Camembert 45+, Maasdammer, 48+ kaasproduct met meervoudig onverzadigde vetzuren Goudse kaas, Bluefort, Kernhemmer, Gorgonzola, Gruyère, zachte kruidenkaas (bv. Boursin).	<i>Verzadigd vet: ≤ 16 g/ 100 g</i> <i>Transvet: niet toegevoegd</i> <i>Natrium: ≤ 900 mg/100 g</i> <i>Toegevoegde suikers: niet toegevoegd</i>	Verzadigd vet: ≤ 16 g/ 100 g Transvet: niet toegevoegd Natrium: ≤ 900 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd	

Vlees- en melkvervangers en groenten in maaltijdmixen moeten voldoen aan de equivalentiecriteria

Tabel 4g - Maaltijden

Productgroep	Uitleg productgroep	Criteria Vinkje	Middenweg criteria Voedingscentrum	Opmerkingen
Hoofdgerechten****	Alle kant en klaarmaaltijden die bedoeld zijn om als hoofdgerecht tijdens de lunch of het diner gegeten te worden. Bv: stoommaaltijd, kant-en-klaar maaltijd uit het koelvak, pizza, maaltijdsalade, quiche, pastasalade, diepvriesmaaltijd, maaltijd in een (bedrijfs)restaurant.	<i>Verzadigd vet: ≤ 13 en%# Transvet: ≤ 1,3 en% # Natrium: ≤ 2,2 mg/kcal*** Toegevoegde suikers: ≤ 13 en% # Vezels: ≥ 1,3 g/100 kcal en ≥150 g groente/portie Energie: 400-700 kcal/portie</i>	Verzadigd vet: ≤ 13 en%# Transvet: ≤ 1,3 en% # Natrium: ≤ 2,2 mg/kcal*** Toegevoegde suikers: ≤ 13 en% # Vezels: ≥ 1,3 g/100 kcal en ≥150 g groente/portie Energie: 400-700 kcal/portie	inclusief maaltijdmixen Extra criterium Energie : 550-950 kcal/totale maaltijd
Lunchgerechten****	Lunchgerechten zoals pastasalades, wraps, broodjes met ≥ 80 g brood.	<i>Verzadigd vet: ≤ 13 en%# Transvet: ≤ 1,3 en% # Natrium: ≤ 1,9 mg/kcal*** Vezels: ≥ 0,8 g/100 kcal Energie: 350-600 kcal/portie</i>	Verzadigd vet: ≤ 13 en%# Transvet: ≤ 1,3 en% # Natrium: ≤ 1,9 mg/kcal*** Vezels: ≥ 0,8 g/100 kcal Energie: 350-600 kcal/portie	Criteria samengevoegd met belegde broodjes Criterium: TS zie belegde broodjes
Belegde broodjes****	Alle kant-en-klaar verkochte belegde broodjes en sandwiches met een broodcomponent van ≤ 80 g. Bv: belegde broodjes in de kantine of weg-/bedrijfsrestaurant, bapao broodje.	<i>Verzadigd vet: ≤ 13 en%# Transvet: ≤ 1,3 en%# Natrium: ≤ 1,9 mg/kcal Toegevoegde suikers: ≤ 13 en%# Vezels: ≥ 0,8 g/100 kcal Energie: ≤ 350 kcal/portie</i>	Verzadigd vet: ≤ 13 en%# Transvet: ≤ 1,3 en%# Natrium: ≤ 1,9 mg/kcal Toegevoegde suikers: ≤ 13 en%# Vezels: ≥ 0,8 g/100 kcal Energie: ≤ 350 kcal/portie	Criteria samengevoegd met lunchgerechten Criterium voor broodcomponent

Productgroep	Uitleg productgroep	Criteria Vinkje	Middenweg criteria Voedingscentrum	Opmerkingen
Maaltijdmixen##	Mixen van maaltijden waarin minimaal 2 componenten aanwezig zijn, waarvan één de verse/diepgevroren groente is. Groenten moeten voldoen aan equivalentiecriteria zoals later beschreven. De receptuur moet ingrediënten en bereiding in detail beschrijven. De maaltijden worden als bereid (volgens receptuur) getoetst. Bv: diepvries of gedroogde ingrediënten in verpakking, met een aankooplijstje en receptuur op de verpakking.	<p>Verzadigd vet: ≤ 13 en%# Transvet: $\leq 1,3$ en% # Natrium: $\leq 2,2$ mg/kcal*** Toegevoegde suikers: ≤ 13 en% # Vezels: $\geq 1,3$ g/100 kcal èn ≥ 150 g groente/portie Vlees en/of kaas: ≤ 100g/portie Koolhydraatbron: ≥ 40 g/portie Energie: 400-700 kcal/portie</p>		Het Voedingscentrum heeft hiervoor geen aparte criteria, maar heeft deze groep samengevoegd met hoofdgerechten
Gemengde salades	Salades gemengd met toevoegingen en dressing en ≥ 70 g groente/100g.	<p><i>Verzadigd vet $\leq 2,60$ g/100 g</i> <i>Transvet $\leq 0,10$ g/100 g</i> <i>Natrium ≤ 170 mg/100 g</i> <i>Toegevoegde suikers ≤ 13 en%</i> <i>Vezel $\geq 0,80$ g/100 g</i> <i>Energie ≤ 110 kcal/100 g</i></p>	<p>Verzadigd vet $\leq 2,60$ g/100 g Transvet $\leq 0,10$ g/100 g Natrium ≤ 170 mg/100 g Toegevoegde suikers ≤ 13 en% Vezel $\geq 0,80$ g/100 g Energie ≤ 110 kcal/100 g</p>	

**** Als alle componenten van de samengestelde maaltijd voldoen aan de criteria in hun productgroep en de totale maaltijd voldoet aan het energiecriterium en het vezelcriterium voor deze maaltijd, dan voldoet de maaltijd ook aan de criteria van het Vinkje. Natuurlijk transvet afkomstig van vlees of melk telt niet mee, toegevoegd gezuiverd CLA telt wel mee als transvet.

Indien het product minder dan het insignificantieniveau van dit nutriënt heeft, voldoet het voor dit nutriënt ook aan de criteria. De insignificantieniveaus zijn als volgt:

- Verzadigd vet: $\leq 1,1$ g/100 g
- Transvet : $\leq 0,1$ g/100 g
- Natrium: ≤ 100 mg/100 g
- Toegevoegde suikers: $\leq 2,5$ g/100 g

Vlees- en melkvervangers en groenten in maaltijdmixen moeten voldoen aan de equivalentiecriteria.

Tabel 4h - Niet-basisvoedingsmiddelen

Productgroep	Uitleg productgroep	Criteria Vinkje	Middenweg criteria Voedingscentrum	Opmerkingen
Soepen	Alle soorten soep en bouillon. Bv: soep in blik, diepgevroren soep, zakjes poedersoep, soep in stazakken, soep in de catering, bouillonblokjes.	<i>Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/ 100 g</i> <i>Transvet: ≤ 0,1 g/100 g</i> <i>Natrium: ≤ 350 mg/100 g*</i> <i>Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100 g</i> <i>Energie: ≤ 100 kcal/100 g</i>	Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/ 100 g Transvet: ≤ 0,1 g/100 g Natrium: ≤ 350 mg/100 g* Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100 g Energie: ≤ 100 kcal/100 g	Met uitzondering van maaltijdsoep (= warme maaltijd)
Maaltijdsauzen	Alle sauzen die een substantieel onderdeel van de maaltijd vormen (portiegrootte > 35 gram). Bv: tomatensaus/pastasaus, bechamelsaus, groentesaus, vleessaus, vissaus, kaassaus, mosterdsaus, jus.	<i>Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g</i> <i>Transvet: ≤ 0,1 g/100 g</i> <i>Natrium: ≤ 450 mg/100 g</i> <i>Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100 g</i> <i>Energie: ≤ 100 kcal/100 g</i>	Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g Transvet: ≤ 0,1 g/100 g Natrium: ≤ 450 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100 g Energie: ≤ 100 kcal/100 g	Is grens Voedingscentrum voor voorkeursproducten
Andere sauzen (waterbasis)	Alle sauzen die maar een klein onderdeel van de maaltijd zijn (portiegrootte < 35 gram) zonder toegevoegde emulgator en een vetgehalte lager dan 10 gewichts%. Bv: ketchup, sojasaus, chocoladesaus, vruchtensaus, barbecuesaus, sladressing op waterbasis.	<i>Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g</i> <i>Transvet: ≤ 0,1 g/100 g</i> <i>Natrium: ≤ 750 mg/100 g</i> <i>Energie: ≤ 100 kcal/100 g</i>	Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g Transvet: ≤ 0,1 g/100 g Natrium: ≤ 750 mg/100 g Energie: ≤ 100 kcal/100 g	Is grens Voedingscentrum voor voorkeursproducten, behalve Na = criterium middenweg. Is geen aparte groep bij het Voedingscentrum
Andere sauzen (emulsies)	Bv: eiersalade, sellerysalade, pindakaas, jam, stroop,	<i>Verzadigd vet: ≤ 30% van totaal vet #</i>	Verzadigd vet: ≤ 30% van totaal vet #	Is geen aparte groep bij het

Productgroep	Uitleg productgroep	Criteria Vinkje	Middenweg criteria Voedingscentrum	Opmerkingen
	kokosbrood, hagelslag, notenpasta.	<i>Transvet: ≤ 1,3 en% # Natrium: ≤ 750 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 11 g/100 g Energie: ≤ 350 kcal/100 g**</i>	Transvet: ≤ 1,3 en% # Natrium: ≤ 750 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 11 g/100 g Energie: ≤ 350 kcal/100 g**	Voedingscentrum
Broodbeleg	Alle soorten beleg voor op brood / toast m.u.v. kaas en vleeswaren.	<i>Verzadigd vet: ≤ 13 en% # Transvet: ≤ 1,3 en% # Natrium: ≤ 400 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 30 g/100 g Energie: ≤ 350 kcal/100 g</i>	Verzadigd vet: ≤ 13 en% # Transvet: ≤ 1,3 en% # Natrium: ≤ 400 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 30 g/100 g Energie: ≤ 350 kcal/100 g	
Snacks	Hartige, zoete, zoete gebakken of ijsproducten die primair bedoeld zijn om tussendoor te gebruiken. Bv: chips, Japanse mix, zoute stokjes, zout korstgebak, toastjes, popcorn, bitterballen en kroketten (<70% vlees), kleine verpakte slaatjes/salades, minipizza's, nasibal, bamibal, loempia, kroepoek, zuurtjes, drop, marsepein, winegums, alle soorten chocola, alle soorten candybars, biscuits, koekjes, ontbijtkoek, rijstwafel, tussendoorbiscuits/voedingsbiscuits, grote koeken, cake, alle soorten	<i>Verzadigd vet: ≤ 13 en% # Transvet: ≤ 1,3 en% # Natrium: ≤ 400 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 20 g/100 g Energie: ≤ 110 kcal/ portie</i>	Verzadigd vet: ≤ 13 en% # Transvet: ≤ 1,3 en% # Natrium: ≤ 400 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 20 g/100 g Energie: ≤ 110 kcal/ portie	Noten vallen bij het Voedingscentrum in deze categorie; bij het Vinkje vallen noten onder 'overige producten'

Productgroep	Uitleg productgroep	Criteria Vinkje	Middenweg criteria Voedingscentrum	Opmerkingen
	taart en gebak, roomijs, vanille-ijs, waterijs, yoghurtijs, sorbetijs, tiramisu, milkshake.			
Dranken	Vloeibare voedingsmiddelen die normaal gesproken uit een kopje, beker of glas worden genuttigd (incl. producten die per portie verpakt worden in drinkpakjes, flesjes e.d.), m.u.v. zuivel, water en vruchtensappen. Bv: koffie, thee, (light) frisdrank, alcoholhoudende dranken met <0,5% alcohol, sportdranken (ook in poedervorm).	<i>Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g</i> <i>Transvet: ≤ 0,1 g/100 g</i> <i>Natrium: ≤ 20 mg/100 g</i> <i>Energie: ≤ 30 kcal/100 ml*</i>	Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g Transvet: ≤ 0,1 g/100 g Natrium: ≤ 20 mg/100 g Energie: ≤ 30 kcal/100 ml*	Koffie en thee vallen bij het Voedingscentrum onder 'water'
Overige producten	Alle producten die niet onder genoemde productgroepen vallen. Bv: azijn, grote loempia.	<i>Verzadigd vet: ≤ 13 en%#</i> <i>Transvet: ≤ 1,3 en%#</i> <i>Natrium: ≤ 1,3 mg/kcal#</i> <i>Toegevoegde suikers: ≤ 13 en%#</i>	Verzadigd vet: ≤ 13 en%# Transvet: ≤ 1,3 en%# Natrium: ≤ 1,3 mg/kcal# Toegevoegde suikers: ≤ 13 en%#	

* Bij de volgende evaluatie wordt gekeken of dit criterium kan worden verlaagd

** Bij de volgende evaluatie wordt gekeken of dit criterium kan worden verlaagd naar 300 kcal/100 g; Natuurlijk transvet afkomstig van vlees of melk telt niet mee, toegevoegd gezuiverd CLA telt wel mee als transvet

Indien het product minder dan het insignificantieniveau van dit nutriënt heeft, voldoet het voor dit nutriënt ook aan de criteria. De insignificantieniveaus zijn als volgt:

- Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g
- Transvet : ≤ 0,1 g/100 g
- Natrium: ≤ 100 mg/100 g
 - Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100 g

RIVM

De zorg voor morgen begint vandaag