

Supermarkt Safari

Voor statushouders in de gemeente en vluchtelingen in asielzoekerscentra

Wegwijzer voor begeleiders

Op een luchtige en concrete manier nieuwkomers kennis laten maken met de Nederlandse supermarkt en in gesprek komen over gezonde voeding, persoonlijke hygiëne en opvoeding.

Is het
waar dat in
E-nummers
varken is
verwerkt?

Wanneer eten
Nederlanders
brood?

Wat is
een gezond
drankje?

Waarom
liggen goedkope
producten
helemaal onderin
het schap?

Is
chocolade
eigenlijk
gezond?



Wat is een Supermarkt Safari?

Via een Supermarkt Safari leren nieuwkomers hoe het winkelen in een Nederlandse supermarkt werkt, welke producten er te koop zijn en waar ze op moeten letten. Tegelijkertijd is de Safari een mooie manier om in gesprek te komen over gezonde voeding, opvoeding en persoonlijke hygiëne.

Waarom een Supermarkt Safari?

Sommige nieuwkomers zijn onbekend met een winkel in de vorm van een supermarkt of komen er nauwelijks. Eritreeërs bijvoorbeeld kopen hun etenswaren op de markt of verbouwen het zelf. De meeste Syriërs kennen de supermarkt wel, maar zijn onbekend met de Nederlandse producten. Eenmaal in Nederland winkelen nieuwkomers meestal graag in Afrikaanse of Turkse winkels. Maar huisvesten ze zich uiteindelijk in een kleine gemeente, dan zijn deze toko's niet voor handen. Daarnaast zijn er denkbare beelden over Nederlands eten die niet juist zijn. Zoals: 'In producten met E-nummers zit altijd varken'. En een veelvoorkomende vraag is: 'Wat kan ik mijn kind het beste meegeven naar school?'

Gezonde voeding

GGD Gelderland-Zuid organiseert Supermarkt Safari's vanuit het thema Gezonde Voeding. Tijdens de rondleiding nodigt de begeleider de deelnemers uit alle mogelijke vragen te stellen.

Wie kan een Supermarkt Safari begeleiden?

Een Supermarkt Safari wordt begeleid door bijvoorbeeld maatschappelijk begeleiders, gezondheidsvoorlichters van de GGD, voedingsdeskundigen, vrijwilligers van VluchtelingenWerk, voorlichters eigen taal en cultuur en sleutelpersonen.

Yudit Gebrab

"Wat deelnemers van de Supermarkt Safari leren in één dag, daar heb ik zelf 5 jaar over gedaan. Heel nuttig dus."

Sleutelpersoon/begeleider

Marijn Haan, GGD Gelderland-Zuid

"Tot nu toe horen wij van de deelnemers aan Supermarkt Safari's dat zij het nuttig en gezellig vinden. Soms zijn ze echt blij met specifieke antwoorden. Vrouwen stellen vaak vragen over persoonlijke verzorging: 'Wat is een goed merk? Wat gebruik je zelf?' Ook stellen ze vragen als: 'Wat geef ik mijn kind mee naar school voor in de pauze?'"

Initiator Supermarkt Safari

Op Supermarkt Safari?

Bereid je goed voor!



Tips voordat je op pad gaat

- Houd de groep klein (maximaal 5-6 personen).
- Stel een homogene groep samen met alleen vrouwen of mannen en deelnemers met dezelfde herkomst. Zo voelen mensen zich veilig en vrij om vragen te stellen en is er maar één vertaler nodig. Uit ervaring blijkt dat het meestal de vrouwen zijn die boodschappen doen en de kinderen opvoeden.
- Trek 2-3 uur uit voor de rondleiding.
- Wil je een Supermarkt Safari organiseren voor statushouders in de gemeente? Dan kun je bijvoorbeeld samenwerken met VluchtelingenWerk. Vaak werken zij met begeleiders of actieve statushouders die sleutelpersoon zijn en het leuk vinden om zelf een Supermarkt Safari te organiseren. Zij kunnen zelfstandig of met materiaal van de GGD of het Voedingscentrum aan de slag.
- Vraag van tevoren in welke winkels de deelnemers komen. Je kunt ervoor kiezen naar een andere winkel te gaan als ze bijvoorbeeld alleen in een Afrikaanse winkel komen, of juist naar dezelfde winkel als dit een Nederlandse supermarkt is. Je kunt ook een uitstapje maken naar een drogist omdat daar meer producten verkrijgbaar zijn voor persoonlijke lichamelijke verzorging en hygiëne.
- Check van tevoren bij de winkels waar je naar toe wilt. Geef aan dat je met een klein groepje komt en wilt uitleggen hoe de winkel werkt.
- Een Supermarkt Safari kan een kapstok zijn om andere bijeenkomsten te organiseren waarbij bijvoorbeeld onderwerpen aan bod komen als: je huis veilig inrichten voor kinderen, koken, opvoeden en gezonde tussendoortjes voor kinderen.
- Spreek met de deelnemers van de Supermarkt Safari een duidelijk tijdstip af. In de ochtend gaan de kinderen naar school en hebben vrouwen meer ruimte en tijd.
- Spreek goed af met het betreffende AZC dat zij de deelnemers benaderen, de groep samenstellen, de opvang voor de kinderen regelen en een ruimte organiseren waar iedereen elkaar kan ontmoeten. Het AZC kan ook bekijken welke datum en tijdstip het beste uitkomt.
- Door elke keer een andere sleutelpersoon mee te nemen, kunnen zij op deze manier ingewerkt worden om zelf later (deels) zelfstandig de Supermarkt Safari te organiseren of uit te voeren.

Tips om het ijs te breken

- Stel vragen: waar kom je vandaan, ben je getrouwd, heb je kinderen?
- Vertel iets over jezelf: waar woon je, heb je kinderen, etc.
- Laat weten dat het misschien vreemd is dat de deelnemers je niet kennen, maar dat ze jou alle vragen mogen stellen. Niets is raar.

Tips voor tijdens de rondleiding

- Let erop dat de deelnemers de aandacht houden bij de rondleiding en de groep.
- Begin lukraak met je rondleiding: staat de frisdrank bijvoorbeeld in het begin van de winkel, start dan daar je voorlichting over. Zie je een bak met aanbiedingen? Leg uit hoe reclame werkt.

Vragen die je kunt stellen over gezonde voeding

- 1. Is het belangrijk om veel groenten en fruit te eten?**
Leg uit: jongeren en volwassenen hebben 2 stuks fruit en 250 gram groenten per dag nodig. Laat zien hoeveel dat is en vraag de deelnemers wanneer zij groenten eten: op welke tijdstippen van de dag. Vertel ook dat groenten en fruit eten belangrijk is omdat ze vezels, vitamines en mineralen bevatten (bron: Voedingscentrum).
- 2. Ken je alle groenten- en fruitsoorten die hier liggen?**
Vraag welke groenten en fruit de deelnemers in hun thuisland aten. Zien ze deze ook terug in de Nederlandse supermarkt? Kennen ze alle groenten en fruit?
- 3. Hoe bereid je de groenten die hier liggen?**
Vraag hoe zij de groenten klaarmaken: koken, bakken, stomen, rauw? Hier kun je op aansluiten. Daarbij kun je uitleggen wat de voor- en nadelen zijn van de verschillende vormen van bereiden van eten.
- 4. Hoeveel suiker zit er in frisdranken en sapjes?**
Vertel dat er veel suiker wordt toegevoegd aan drankjes zoals frisdrank, sap en chocolademelk, zie onderstaand plaatje. Suiker bevat geen voedingsstoffen en hebben we daarom niet nodig.
- 5. Is suiker gezond?**
Suiker is een zoete stof die van nature voorkomt in voedingsmiddelen zoals fruit, maïs, suikerriet en suikerbiet. Suiker behoort tot de koolhydraten. Suiker levert wel energie (calorieën), maar voorziet je lichaam niet van de nodige vitamines, mineralen en vezels. Dit geldt voor alle soorten suiker en voor honing, siropen en stropen. Het drinken van suikerhoudende dranken kan bijdragen aan het ontstaan van overgewicht.

De kans op gaatjes in tanden of kiezen wordt groter wanneer je te vaak op één dag eten en drinken met suiker nuttigt. Het is voor iedereen goed om niet te veel producten met toegevoegde suiker te eten. En bekijk hoe je om kunt te gaan met producten met veel suiker die niet in de Schijf van Vijf staan zoals vruchtensap, koek en snoep. Ga na welke alternatieven er zijn. De Schijf van Vijf vind je achterin (bron: Voedingscentrum).

Hoeveelheid suikerklontjes per soort drank:



Vervolg vragen

6. **Wat is een gezond drankje om te drinken?**
Leg uit dat water en thee zonder suiker het gezondst zijn. Water kun je in Nederland gewoon uit de kraan drinken, je hoeft dus geen flessen te kopen. Het is belangrijk om water te drinken. Een mens heeft ongeveer anderhalve liter vocht per dag nodig.
7. **Hoeveel zout mag je eten, waar zit al zout in?**
Zout maakt het eten vaak lekker van smaak. Te veel zout in het eten is niet gezond. Te veel zout eten kan leiden tot een hoge bloeddruk. Een hoge bloeddruk verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. De meeste mensen eten te veel zout. We raden aan niet meer dan 3,75 gram per dag te eten. Wij voegen zelf veel zout toe aan ons eten. Maar de fabrikant doet dat ook! Zo zit er zout in brood, vlees en kaas. Nóg meer zout zit in kant-en-klaar-maaltijden, pizza's, soepen, sauzen en hartige snacks (bron: Voedingscentrum).
8. **Wat is het verschil tussen Syrisch brood, Injera (soort pannenkoek die Eritreeërs eten) en Nederlands brood?**
Zie hiervoor ook het antwoord bij vraag 9. Syrisch brood is te vergelijken met wit brood. Injera of taita is een pannenkoek-achtig brood. Dit brood is gezond mits het gemaakt wordt van teff-meel en niet van tarwebloem.
9. **Welk verschil is er tussen Nederlandse broodsoorten?**
In Nederland heb je veel soorten brood. Dat maakt de keuze niet gemakkelijk. Vraag de deelnemers of ze wel eens Nederlands brood eten. Zo ja, welk brood? Leg uit dat er wit, bruin en volkoren brood is en dat de laatste het gezondst is. In volkoren producten zitten namelijk vezels. Niet alleen in volkoren brood, maar ook in volkoren pasta, groenten, fruit en peulvruchten.

Sommige Eritreeërs denken dat er in melkwit-brood melk zit en dat dit gezond(er) is. Er zit inderdaad melkpoeder in, maar hiermee krijg je niet genoeg melk binnen. Bovendien is het brood wit en dat is juist niet gezond. Als Eritreeërs vasten, mogen zij dit brood niet eten.
10. **Wanneer eten Nederlanders brood?**
Vertel iets over Nederlandse voedingsgewoontes en vraag wat zij eten en wanneer. Zijn er bijvoorbeeld vaste tijden voor koud en warm eten? Ontbijten ze? En zo ja, hoe laat?



Vervolg vragen

11. **Wat geef je je kind mee naar school?**
Vraag aan de deelnemers die kinderen hebben wat ze hun kinderen mee naar school geven. Is dat brood? Wat doe je er dan op? Dit vormt een mooie aanleiding om door te vragen: eten je kinderen goed? Leg uit dat kinderen vaak goed eten, maar dat gevarieerd eten heel erg belangrijk is. Niet elke dag hetzelfde. Verder: hebben jullie vragen over het eten van kinderen? Slapen de kinderen goed? Gaan ze graag naar school?
12. **Kun je ook friet meegeven of op brood doen?**
Maak friet expliciet bespreekbaar. De meeste deelnemers zullen friet kennen als Nederlands voedsel. Het komt zelfs voor dat ouders friet mee naar school geven of op de boterham doen. Geef aan dat wij friet lekker vinden, maar niet te vaak eten. Het is niet gezond. Leg meteen een link naar chips: lekker voor op een feestje af en toe, maar ongezond. Ons lichaam heeft goede voedingsstoffen nodig om gezond te blijven.
13. **Is chocolade gezond?**
Met name Syrische vrouwen stellen deze vraag regelmatig. Hun kinderen vinden chocolade, chocoladepasta en chocolademelk vaak lekker. Geef aan dat chocolade niet gezond is: er zit veel suiker en vet in en (bijna) geen voedingsstoffen. Je kunt het eten als extraatje, maar niet te veel.
14. **Wat is het verschil tussen melk, chocolademelk en yoghurt drankjes?**
Alle drie de drankjes hebben als basis melk. Maar... aan chocolademelk en yoghurt drankjes zijn smaakstoffen en suiker toegevoegd. Vél suiker zelfs. Leg uit dat je er snel vol van zit en dat je na zo'n drankje soms geen trek meer hebt in (gezond) eten.
15. **Waarom is gevarieerd eten belangrijk?**
Vertel dat dit belangrijk is om verschillende vitamines en mineralen binnen te krijgen.
16. **Eritreeërs vragen vaak naar plantaardige producten!**
Eritreeërs kennen de supermarkt niet en vasten regelmatig. Ze eten dan geen vlees, vis en zuivel, maar veganistisch. Zij willen graag weten welke producten plantaardig zijn.

Belangrijk! Organiseer voor Eritreeërs geen Supermarkt Safari als ze aan het vasten zijn. Het kan namelijk al zondig zijn als ze alleen al denken aan vis, vlees of zuivel. Idee: houdt een proeverij voor Eritrese mensen buiten de vastentijd. En laat ze verschillende producten proeven die plantaardig zijn zoals humus, noten, tofu, bonen, linzen, etcetera. Geef vooral ook voorbeelden van goedkope producten indien men weinig geld heeft. Noten zijn relatief duur.
17. **Wat is het verschil tussen koken en bakken?**
Vertel dat je kookt in water en bakt in vet/olie. Vraag naar de kookgewoontes van de deelnemers.

Vervolg vragen

18. **Hoeveel olie heb je nodig om te bakken?**
Vet hebben we nodig, maar niet te veel. Bij bakken gebruik je niet meer dan een klein scheutje olijfolie. Frituren is niet gezond, veel te vet. Vertel ook dat in onder andere chips, friet, koekjes, pizza en kaas veel vet zit.
19. **Is er halalvlees in de supermarkt?**
Eten in de supermarkt kan halal zijn. Maar je weet het nooit zeker, tenzij het expliciet vermeld staat op een product. Sommige (grote) supermarkten hebben een apart halal-schap. Wil je zeker weten dat een product halal is? Ga dan naar een Turkse of Marokkaanse winkel of slager.
20. **Willen jullie uitleg over de E-nummers?**
Vaak willen deelnemers uitleg over E-nummers, vooral over het wel of niet aanwezig zijn van varkensgelatine of andere varkensproducten in producten met E-nummers. In welke E-nummers zit varken? Of: in welke E-nummers zit rode kleurstof van schildluizen? Zie hiervoor de bijlage met E-nummers die niet-halal zijn. Bij snoepgoed staat vaak een tekening als het halal is. Dit zie je bijvoorbeeld ook bij schepsnoep bij Kruidvat. Niet alle supermarkten hebben dit.

Uitleg over overige producten

21. **Wat is het verschil tussen paracetamol en ibuprofen?**
Leg uit dat beide medicijnen pijn en koortsverlagend zijn. Als paracetamol onvoldoende effect heeft, dan kun je ibuprofen naast paracetamol gebruiken. Let op! Ibuprofen kan bijwerkingen hebben zoals maag- en darmklachten (bron: ziekenhuis.nl).
22. **Laat zien dat er veel verschillende soorten maandverband en tampons zijn.**
Ben je met een groep vrouwen, blijf dan even stilstaan bij het schap met maandverband en tampons. Stel geen vragen maar leg uit wat bijvoorbeeld de druppeltjes betekenen op de verpakking.
23. **Laat zien dat er verschillende soorten tandpasta zijn. Ook de tandpasta's speciaal voor kinderen.**
Vraag aan de deelnemers of zij hun tanden poetsen en of hun kinderen dat zelf doen. Vraag ook hoe vaak ze poetsen. Geef aan dat tandartsen in Nederland zeggen dat het goed is om de tanden van het kind na te poetsen tot 9 jaar. Leg ook uit dat de meeste Nederlanders 2 keer per jaar naar de tandarts gaan om hun gebit te controleren. Kinderen tot 18 jaar mogen gratis mee, zij zijn meeverzekerd via de basisverzekering.
24. **Welke handcrème, shampoo en scheerzeep gebruik jij zelf?**
Vaak stellen vrouwen deze vraag. Ze willen weten wat goed is en wat jij zelf gebruikt. Of wat de sleutelpersoon gebruikt.

Vragen over de supermarkt

1. **Hoe is een supermarkt ingedeeld?**
Vraag of iedereen weet dat in het onderste schap de goedkoopste producten staan en op ooghoogte de duurdere producten. Op kinderhoogte staan de kinderproducten. Stel de vraag of iedereen weet waarom dat zo is. Vertel ook over de producten in de aanbieding. Dat deze goedkoper zijn, maar dat je ze niet hoeft te kopen als je ze niet nodig hebt. Reclames en aanbiedingen zijn er om mensen te verleiden zoveel mogelijk te kopen.
2. **Klopt de informatie zoals tekst en beeld op de verpakking?**
Geef aan dat de verpakking vaak misleidende informatie geeft. Laat bijvoorbeeld een tussendoortje zien zoals een drankje waar veel fruit op staat, maar waar nauwelijks fruit in zit. Veel fabrikanten willen mensen het idee geven dat hun producten gezond zijn. Maar dat klopt niet altijd.
3. **Neem je een boodschappenlijstje mee naar de winkel?**
Vertel dat een boodschappenlijstje goed helpt om je niet te laten verleiden nóg meer te kopen dan nodig is. Dat bespaart geld. En ga niet met honger naar de winkel, vaak koop je dan meer.

Extra tip!

Laat deelnemers zoeken naar kinderproducten of een goedkoop product zodat ze zelf ervaren op welke hoogte(s) die staan.

Extra tip!

Vraag eens wat de deelnemers in hun eigen land gewend waren om te eten. Is dat gezond, geef dan het advies om daar zo dicht mogelijk bij te blijven qua koken en eten.

Extra tip!

Attendeer de deelnemers van de Supermarkt Safari op de Schijf van Vijf als het om gezonde voeding gaat. De Schijf van Vijf laat zien hoeveel groenten, fruit, water, koolhydraten, eiwitten, zuivel en vet je op één dag nodig hebt.

Bijlage: E-nummers (niet-halal)

Bron: www.e-nummers.info

E-nummer	Naam	Oorsprong
E120	Karmijn of cochenille	Schildluizen (extractie uit gedroogde luizen)
E430	Polyoxyethyleen8-stearaat	Het vetzuur stearinezuur wordt meestal uit plantaardig vet gemaakt, maar kan ook gemaakt zijn uit dierlijk vet.
E431	Polyoxyethyleen40-stearaat	Het vetzuur stearinezuur wordt meestal uit plantaardig vet gemaakt, maar kan ook gemaakt zijn uit dierlijk vet.
E432	Polyoxyethyleen20-sorbitaan monolauraat	Het vetzuur laurierzuur wordt meestal uit plantaardig vet gemaakt, maar kan ook gemaakt zijn uit dierlijk vet.
E433	Polyoxyethyleen20-sorbitaan monooleaat	Het vetzuur oliezuur wordt meestal uit plantaardig vet gemaakt, maar kan ook gemaakt zijn uit dierlijk vet.
E434	Polyoxyethyleen20-sorbitaan monopalmitaat	Het vetzuur palmitinezuur wordt meestal uit plantaardig vet gemaakt, maar kan ook gemaakt zijn uit dierlijk vet.
E435	Polyoxyethyleen20-sorbitaan monostearaat	Het vetzuur stearinezuur wordt meestal uit plantaardig vet gemaakt, maar kan ook gemaakt zijn uit dierlijk vet.
E436	Polyoxyethyleen20-sorbitaan tristearaat	Het vetzuur stearinezuur wordt meestal uit plantaardig vet gemaakt, maar kan ook gemaakt zijn uit dierlijk vet.
E441	Gelatine	Gemaakt uit botten en huid van slachtdieren (runderen, kippen, varkens, vissen).
E470	Zouten van vetzuren	Vetzuren worden meestal gemaakt van plantaardig vet, maar kunnen ook gemaakt worden uit dierlijk vet.
E471	Synthetische vetten	Vetzuren worden meestal gemaakt van plantaardig vet, maar kunnen ook gemaakt worden uit dierlijk vet.
E472	Synthetische vetten	Vetzuren worden meestal gemaakt van plantaardig vet, maar kunnen ook gemaakt worden uit dierlijk vet.
E473	Suikeresters van vetzuren	Vetzuren worden meestal gemaakt van plantaardig vet, maar kunnen ook gemaakt worden uit dierlijk vet.
E474	Suikerglyceriden	Combinatie van suiker met vetten. Vetzuren worden meestal gemaakt van plantaardig vet, maar kunnen ook gemaakt worden uit dierlijk vet.
E475	Polyglycerolesters van vetzuren	Vetzuren worden meestal gemaakt van plantaardig vet, maar kunnen ook gemaakt worden uit dierlijk vet.
E477	Propyleenglycolesters van vetzuren	Vetzuren worden meestal gemaakt van plantaardig vet, maar kunnen ook gemaakt worden uit dierlijk vet.
478	Glycerol- en polypropyleenglycolesters van melkzuur en vetzuren	Vetzuren worden meestal gemaakt van plantaardig vet, maar kunnen ook gemaakt worden uit dierlijk vet.
E479 en 479b	Thermisch verhitte sojaolie, veresterd met vetzuren	Vetzuren worden meestal gemaakt van plantaardig vet, maar kunnen ook gemaakt worden uit dierlijk vet.
E481/2	Natrium/Calcium stearoyllactylaet	Mengsel van melkzuur en stearinezuur, een vetzuur. Vetzuren worden meestal gemaakt van plantaardig vet, maar kunnen ook gemaakt worden uit dierlijk vet.
E483	Stearyl tartraat	Mengsel van wijnsteenzuur en stearinezuur, een vetzuur. Vetzuren worden meestal gemaakt van plantaardig vet, maar kunnen ook gemaakt worden uit dierlijk vet.

Vervolg bijlage E-nummers (niet-halal)

Bron: www.e-nummers.info

E491 tot E495	Verbindingen van sorbitol (een plantaardige stof) met diverse vetzuren	Vetzuren worden meestal gemaakt van plantaardig vet, maar kunnen ook gemaakt worden uit dierlijk vet.
542	Beendermeel	Gemaakt uit botten van slachtdieren (runderen, kippen, varkens, vissen).
E570-E573	Stearinezuur en stearaten	Vetzuren worden meestal gemaakt van plantaardig vet, maar kunnen ook gemaakt worden uit dierlijk vet.
E630-E635	Inosinezuur en inosinaten	Vooraf gewonnen uit vlees en sardines. Wordt ook synthetisch gemaakt of met bacteriën.
E640	Glycine	Wordt gemaakt uit gelatine, dus uit botten van dieren. Deels ook synthetisch, maar dat is duurder.
E904	Schellak	Uitscheidingsproduct van luizen. De luizen zelf zitten vaak opgesloten in de lak, maar het product op zich bevat geen luizen.
E920 en E921	Cysteine en cystine	Gewonnen uit eiwitten, vooral uit haar (meestal paarden, maar ook koeien, mensen, varkens)

E-NUMMERS



Bijlage: Schijf van Vijf

Bron: www.voedingscentrum.nl



De Supermarkt Safari is een werkwijze van de GGD Gelderland-Zuid.
Voor meer informatie: Marijn Haan, MHaan@ggd gelderlandzuid.nl

De wegwijzer Supermarkt Safari is een gezamenlijke publicatie van GGD Gelderland-Zuid en Pharos, Expertisecentrum Gezondheidsverschillen, en is ontwikkeld vanuit het Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders.

© Pharos, Utrecht, maart 2018



Gelderland-Zuid

