

EINFACH GUT ZU WISSEN

Was sagt mir der Nutri-Score?

Der Nutri-Score bietet eine Orientierung beim Einkauf. Anhand der wichtigsten Nährstoffe erstellt er ein rasch erfassbares, nährwertbezogenes Gesamtbild.

Und was nicht?

Er sagt weder aus, wie vitaminreich ein Produkt ist, noch macht er Angaben zur Herstellung.

Wie vergleiche ich Produkte?

Mit dem Nutri-Score lassen sich nur Lebensmittel derselben Kategorie vergleichen. Z.B. ein Müsli mit einem Müsli oder eine Lasagne mit einer Lasagne.

Muss ich jetzt nur A kaufen?

Keine Sorge: E heisst nicht, dass Sie das Produkt meiden müssen. Wer sich ausschliesslich von Produkten der Kategorie A ernährt, isst noch lange nicht ausgewogen. Denn zu einer ausgewogenen Ernährung gehören viele unterschiedliche Lebensmittel in der empfohlenen Menge und dem richtigen Verhältnis gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide.

Ist E grundsätzlich schlecht?

Nein. Bewertet werden immer 100 Gramm bzw. 100 Milliliter des Einzelprodukts. Logisch, dass dieselbe Menge Schokolade nicht dieselbe Balance wie Gemüsereis haben kann. Bei manchen Produkten ist auch gar kein A möglich: Für ein Öl ist der Nutri-Score C die bestmögliche Bewertung.

Und bei gleichen Produkten mit anderer Wertung?

Die bewusste Wahl: Innerhalb einer Produktgruppe trägt ein Lebensmittel mit A-Bewertung eher zur gesunden Ernährung bei als ein Produkt mit E.

WIE BERECHNET SICH DER NUTRI-SCORE?

Der Nutri-Score wird mit einer wissenschaftlich validierten Formel ermittelt. Die Basis bilden **100 Gramm bzw. 100 Milliliter des Produkts.**

Empfohlene Nährstoffe sind grün gewichtet, mässig zu verzehrende rot. Diese werden der Skala zugeordnet: von A für ausgewogene bis E für einseitige (= unausgewogene) Zusammensetzung.

Vorteilhafte Gewichtung

Ballaststoffe, Eiweiss,
Gemüse, Früchte,
Nüsse, Hülsenfrüchte
und gewisse Öle



DIESE WIRKEN POSITIV
AUF DEN NUTRI-SCORE

Ungünstige Gewichtung

Energiegehalt (Kalorien)
Zucker, Salz, gesättigte
Fettsäuren



DIESE WIRKEN NEGATIV
AUF DEN NUTRI-SCORE

EINFACH PROFITIEREN

Nutri-Score ist das ABC einer guten Ernährung.



Orientierung in der
Lebensmittelwahl



Vergleich
auf einen Blick



EINFACH BEWUSST EINKAUFEN



So funktioniert der NUTRI-SCORE



Erfahren Sie mehr:
nutri-score.ch

Der Nutri-Score erscheint auf allen Verpackungen der Marken, die sich zu seiner Verwendung bereit erklären. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) unterstützt diese Lebensmittelkennzeichnung.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV

EINFACH SCHNELL VERGLEICHEN



Joghurt ist nicht gleich Joghurt

Der Nutri-Score hilft, Lebensmittel rasch zu vergleichen. Und sich für eine ausgewogene Ernährung zu entscheiden.

Nutri-Score findet sich auf der Vorderseite der Verpackung, ersetzt jedoch nicht die Nährwerttabelle auf der Rückseite, sondern vereinfacht ihr Verständnis. Er zeigt auf einen Blick, wie ausgewogen ein Produkt ist.

EINFACH NÄHRWERTE ERKENNEN

VOM GRÜNEN A FÜR PRODUKTE
MIT HOHER NÄHRWERTQUALITÄT



... ZUM ROTEN E FÜR PRODUKTE
MIT TIEFER NÄHRWERTQUALITÄT

Der Nutri-Score ist kein Ersatz für die Schweizer Lebensmittelpyramide. Denn zu einer ausgewogenen Ernährung gehören viele unterschiedliche Lebensmittel in der empfohlenen Menge und dem richtigen Verhältnis.



EINFACH BEWUSST EINKAUFEN



Alle Produkte, die eine Nährwerttabelle auf der Verpackung tragen, können den Nutri-Score zur Unterstützung einsetzen. Der Nutri-Score bewertet nur verarbeitete Lebensmittel.

Produkte, die keine Nährwerttabelle haben, können nicht mit dem Nutri-Score gekennzeichnet werden, z. B. frische Früchte und Gemüse.

Ein grüner Nutri-Score heisst nicht einfach uneingeschränkter Konsum. Und ein roter Nutri-Score ist kein Verbot. Das Label hilft dabei, unter ähnlichen Produkten das gesündere auszuwählen.

EINFACH ZUR RICHTIGEN WAHL

Der Nutri-Score erleichtert den Einkauf. Die Farbskala ermöglicht eine schnelle visuelle Orientierung. Und bietet somit eine praktische Entscheidungshilfe beim Einkaufen.

Lebensmittel richtig vergleichen

Mit dem Nutri-Score vergleicht man nicht die sprichwörtlichen Äpfel mit Birnen. Sondern verarbeitete Lebensmittel:

DERSELBEN PRODUKTART
(Z. B. FERTIGNUDELN X
MIT FERTIGNUDELN Y)



AUS EINER KATEGORIE
(Z. B. BEI DESSERTS:
JOGHURT MIT PUDDING)



EINFACH AUSGEWOGEN ESSEN

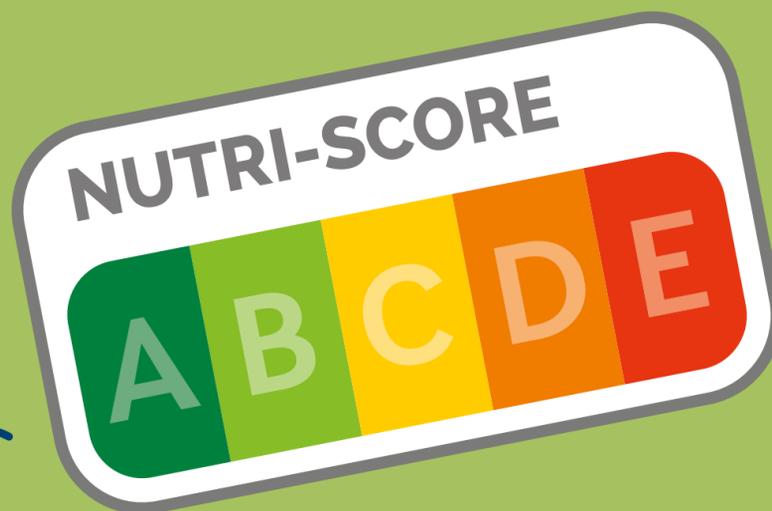
Der Nutri-Score zeigt wie ausgewogen ein Produkt ist

Auf einen Blick: Der Nutri-Score...

- ✓ fasst die Nährstoffe zusammen
- ✓ zeigt, wie ausgewogen Produkte sind innerhalb der gleichen Gruppe
- ✓ bietet rasche Entscheidungshilfe

AUSGEWOGENES
PRODUKT

UNAUSGEWOGENES
PRODUKT



BERÜCKSICHTIGT
POSITIVE ASPEKTE:
FRÜCHTE, GEMÜSE, NÜSSE,
EIWEISS, BALLASTSTOFFE,
HÜLSENFRÜCHTE, GEWISSE ÖLE

UND NEGATIVE ASPEKTE:
ENERGIEGEHALT (KALORIEN),
ZUCKER, SALZ, GESÄTTIGTE
FETTSÄUREN

