



WIST JE DAT...

...de Nutriscore je kan helpen om gezonde productkeuzes te maken?



De Nutri-Score is een visuele weergave van de verplichte voedingswaarde-etikettering op de verpakking van het product.

Het situeert zich op de voorkant van de verpakking en heeft als doel de consument op het moment van aankoop snel en eenvoudig te informeren of het gaat om een gezonde(re) keuze.

De Nutriscore geeft met behulp van een kleur en letter weer welk voedingsmiddel een betere keuze is (score A) en welk voedingsmiddel een minder goede keuze is (score E). Welke kleur en letter een product krijgt, wordt bepaald aan de hand van de aan of afwezigheid van positieve eigenschappen (gehalte aan eiwit, vezels en fruit, groenten en noten) en negatieve eigenschappen (gehalte aan energie, suikers, verzadigd vet en natrium).

Belangrijk is dat je producten binnen dezelfde categorie met elkaar vergelijkt. Vergelijk dus koeken met koeken en yoghurt met yoghurt, maar geen koeken met yoghurt!

Hou ook rekening met de bereidingswijze. Diepvriesfriet kan dan wel nutriscore A hebben door de afwezigheid van (verzadigd) vet en energie, maar wanneer je het thuis frituurt in de friteuse geldt deze nutriscore niet meer!

