

Nutri-Score jako nástroj pro informovanou volbu spotřebitelů

data o zdraví >

Co je Nutri-Score a proč je důležité pro veřejné zdraví?

Co je to Nutri-Score?

Nutri-Score je grafické označení, které hodnotí potraviny na škále od A (nejlepší) po E (nejhorší) a poskytuje spotřebitelům rychlý přehled o nutriční hodnotě produktů. Zohledňuje obsah živin (např. cukrů, tuků, bílkovin, vlákniny).

Zjednodušený princip Nutri-Score

1. Negativní body:

Udělují se za obsah živin, které je vhodné omezit kvůli jejich spojení s vyšším rizikem neinfekčních chronických onemocnění:

- Energie (kcal, kJ)
- Cukry
- Nasycené mastné kyseliny
- Sůl
- Sladidla

2. Pozitivní body:

Udělují se za obsah složek, které prospívají zdraví a pomáhají snižovat rizika rozvoje neinfekčních chronických onemocnění. Doporučuje se, aby byl jejich příjem ve stravě zajištěn.

- Ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy
- Vláknina
- Bílkoviny

3. Výpočet výsledného skóre:

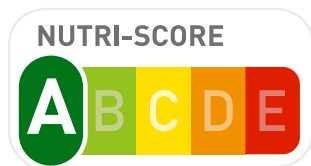
Celkové skóre vznikne odečtením pozitivních bodů od negativních (N - P).

4. Výsledné skóre a udělení výsledné známky:

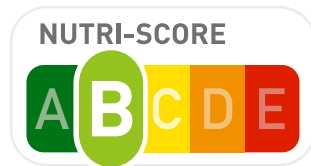
Nižší výsledné skóre znamená lepší nutriční kvalitu potraviny. Nejlepší nutriční kvality dosahují potraviny se záporným skóre, které se řadí do kategorie A.

Klasifikace výsledku v systému Nutri-Score

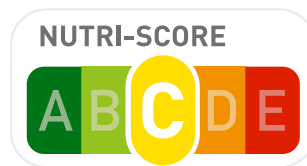
- A -15 do -1
- B 0 do 2
- C 3 do 10
- D 11 do 18
- E 19 a více



-15 do -1



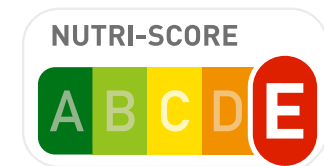
0 do 2



3 do 10



11 do 18



19 a více

