

Hulpmiddel of verwarring

Nutri-score





NUTRI-SCORE

WAT IS HET?



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



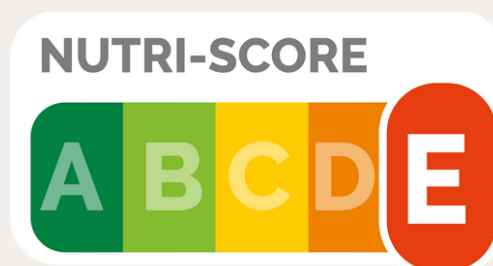
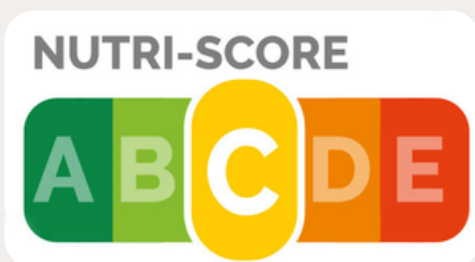
NUTRI-SCORE

Page 03



WAT IS HET?

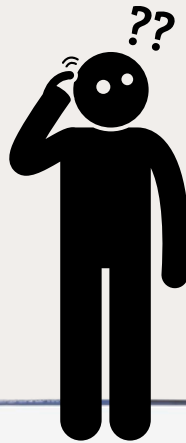
De Nutri-Score is een voedingslabelsysteem dat is ontwikkeld om consumenten te helpen bij het maken van gezondere voedingskeuzes. Het is gebaseerd op een kleurgecodeerd systeem met letters (A tot en met E) en kleuren (van groen tot rood), waarbij gezondere voedingsmiddelen worden aangeduid met een groene A en minder gezonde voedingsmiddelen met een rode E. De score wordt berekend op basis van de voedingswaarde van het product, zoals de hoeveelheid calorieën, suiker, verzadigde vetten, zout en vezels. Deze score biedt consumenten snel inzicht in de voedingswaarde van een product en helpt bij het maken van bewustere keuzes tijdens het winkelen.





NUTRI-SCORE

HOE INTERPRETEER JE DE
NUTRI-SCORE?



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE





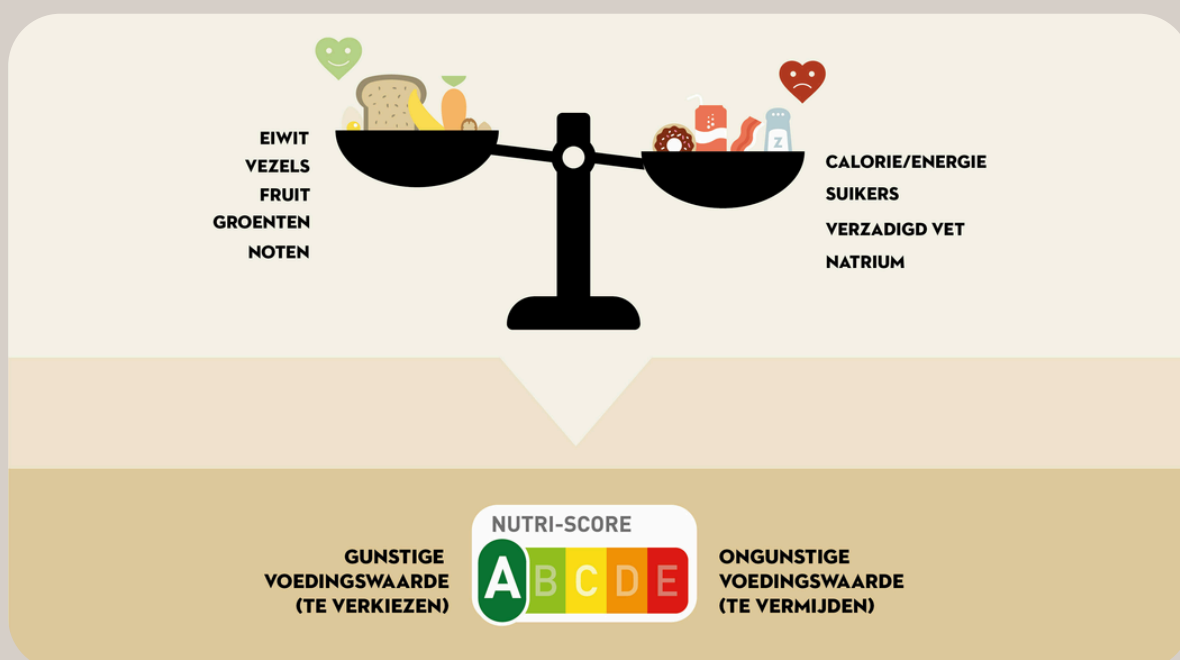
NUTRI-SCORE

HOE WORDT DEZE BEPAALD?

De Nutri-Score wordt bepaald aan de hand van een algoritme dat rekening houdt met verschillende voedingsparameters van een product. Deze parameters omvatten onder andere de energiewaarde (calorieën), de hoeveelheid suikers, verzadigde vetten, zout en vezels.

Voor elk van deze voedingscomponenten worden punten toegekend, waarbij punten worden toegekend voor ongunstige voedingsstoffen zoals suikers, verzadigde vetten en zout, en punten worden afgetrokken voor gunstige voedingsstoffen zoals vezels. Het algoritme berekent vervolgens een totaalscore op basis van deze punten, die wordt omgezet in een kleurgecodeerde letter (van A tot E) en kleur (van groen tot rood) om de algehele voedingswaarde van het product aan te geven.

Producten met een hogere score krijgen een lagere letter en een rode kleur, terwijl producten met een lagere score een hogere letter en een groene kleur krijgen, waardoor consumenten gemakkelijker gezondere keuzes kunnen maken.





NUTRI-SCORE

Om de Nutri-Score correct te interpreteren, kun je de volgende stappen volgen:

- Kleur
- Letter
- Vergelijkbaarheid
- Let op portiegrootte
- Gebruik als richtlijn

01 Kleur

Let op de kleur van de Nutri-Score. Donkergroen staat voor de beste voedingswaarde, terwijl rood wijst op de slechtste voedingswaarde.

02 Letter

Bekijk de letter die bij de Nutri-Score hoort. Deze loopt van A tot E, waarbij A de gezondste keuze vertegenwoordigt en E de minst gezonde.

03 Vergelijkbaarheid

Gebruik de Nutri-Score om producten binnen dezelfde categorie met elkaar te vergelijken. Bijvoorbeeld, als je twee soorten ontbijtgranen wilt vergelijken, kijk dan naar hun respectieve Nutri-Scores om de gezondere optie te kiezen.

04 Let op portiegrootte

Houd rekening met de portiegrootte bij het interpreteren van de Nutri-Score. Soms lijkt een product gezonder op basis van de Nutri-Score, maar als je naar de portiegrootte kijkt, kan het zijn dat de voedingswaarden toch minder gunstig zijn.

05 Gebruik als richtlijn

Gebruik de Nutri-Score als richtlijn om bewustere voedingskeuzes te maken, maar houd ook rekening met andere factoren zoals je eigen voedingsbehoeften en -voorkeuren.

NURTI-SCORE

CATEGORIE

LET OP!

Het is belangrijk om ook rekening te houden met de bereidingswijze van voedingsmiddelen, aangezien deze niet worden meegerekend in de Nutri-Score. Als je bijvoorbeeld een product met een A-label koopt, maar het vervolgens bakt in de friteuse, zal het de gezonde Nutri-Score niet behouden. Het bakken in olie kan het gehalte aan verzadigde vetten en calorieën aanzienlijk verhogen, waardoor het uiteindelijke voedingsprofiel minder gunstig wordt. Daarom is het belangrijk om niet alleen naar de nutri-score van een product te kijken, maar ook naar de manier waarop het wordt bereid, om een gezonde voedingskeuze te waarborgen.

Page 07

BEREIDINGSWIJZE



Het is belangrijk op te merken dat je alleen producten binnen dezelfde categorie kunt vergelijken. Dit betekent dat je bijvoorbeeld verschillende soorten yoghurt met elkaar kunt vergelijken, maar geen yoghurt met pizza kunt vergelijken. Verder betekent een B-label bij een pizza niet automatisch dat deze gezond is. Het is essentieel om te onthouden dat de Nutri-Score aangeeft wat de gezondste keuze is binnen de specifieke categorie, maar niet noodzakelijkerwijs de beste keuze in het algemeen.





NUTRI-SCORE

KUNNEN ZE JE HELPEN OM EEN
GEZONDE KEUZE TE MAKEN?



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE

HULPMIDDEL OF VERWARRING?

De Nutri-Score is een handig hulpmiddel om gezondere voedingskeuzes te maken. Deze kleurgecodeerde voedingswaardelabel is ontworpen om consumenten snel inzicht te geven in de voedingswaarde van een product. Het systeem classificeert voedingsmiddelen en dranken op een schaal van A tot E, waarbij A de gezondste keuze vertegenwoordigt en E de minst gezonde.



Portie
CONTROLE

Verzadigings
GEVOEL



De Nutri-Score houdt rekening met verschillende voedingsfactoren, waaronder calorieën, suiker, verzadigd vet, zout, eiwitten, vezels en fruit- en groentegehalte. Door deze elementen samen te voegen, biedt het consumenten een alomvattende kijk op de voedingswaarde van een product.

Het gebruik van de Nutri-Score kan mensen helpen om bewuster te worden van hun voedingskeuzes en om gezondere opties te selecteren. Door simpelweg naar het label te kijken, kunnen consumenten snel zien welke producten meer in lijn zijn met een gebalanceerd dieet. Dit kan vooral handig zijn voor mensen die snel beslissingen willen nemen tijdens het winkelen.

Hoewel de Nutri-Score een nuttig instrument is, is het belangrijk om op te merken dat het niet de enige factor is om rekening mee te houden bij het maken van gezonde keuzes. Het is altijd verstandig om een gevarieerd dieet te volgen, waarbij je ook let op de kwaliteit van ingrediënten en de algemene voedingsinformatie van voedingsmiddelen. Al met al kan de Nutri-Score een waardevolle aanvulling zijn op het streven naar een gezonde levensstijl, omdat het mensen helpt om bewuster te consumeren en beter geïnformeerde beslissingen te nemen over wat ze eten en drinken.

NUTRI-SCORE

HULPMIDDEL OF VERWARRING?

Hoewel de Nutri-Score een handig hulpmiddel is, zijn er enkele belangrijke overwegingen waarom het niet altijd volledig betrouwbaar is. Hieronder som ik zes redenen op.



01 Subjectiviteit van classificatie

De Nutri-Score baseert zich op een vastgesteld algoritme dat verschillende voedingsfactoren weegt. Echter, sommige producten kunnen een vertekend beeld geven, omdat ze bijvoorbeeld een hoog gehalte aan gezonde ingrediënten hebben, maar ook veel suiker bevatten. Dit kan leiden tot een vertekende classificatie.

02 Portiegrootte

De Nutri-Score houdt geen rekening met portiegrootte. Een product met een lage Nutri-Score kan nog steeds ongezond zijn als iemand grote porties consumeert. Het is belangrijk om ook de portiegrootte te overwegen bij het evalueren van de voedingswaarde.

03 Specifieke voedingsbehoeften

De Nutri-Score is een algemene indicator van de voedingswaarde van een product, maar het houdt geen rekening met individuele voedingsbehoeften of dieetrestricties. Wat gezond is voor één persoon, kan niet altijd gezond zijn voor een ander, afhankelijk van factoren zoals leeftijd, geslacht, gezondheidsstatus en activiteitsniveau.

04 Focus op voedingsstoffen

Houd rekening met de portiegrootte bij het interpreteren van de Nutri-Score. Soms lijkt een product gezonder op basis van de Nutri-Score, maar als je naar de portiegrootte kijkt, kan het zijn dat de voedingswaarden toch minder gunstig zijn.

NUTRI-SCORE

HULPMIDDEL OF VERWARRING?

05 Manipulatie door fabrikanten

Fabrikanten kunnen hun producten aanpassen om een betere Nutri-Score te behalen, bijvoorbeeld door de portiegrootte te verkleinen of door ingrediënten te vervangen door minder gezonde alternatieven die niet expliciet worden meegenomen in de berekening.

06 Contextuele factoren

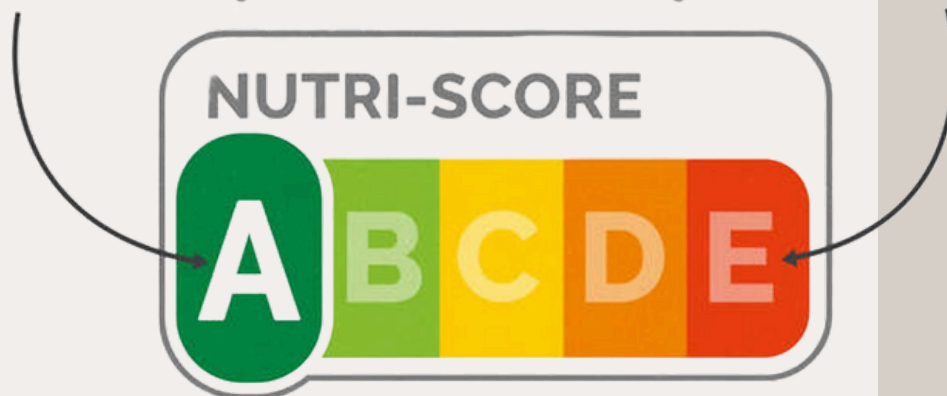
De Nutri-Score houdt geen rekening met de bredere context van voedingspatronen en levensstijl. Een product met een goede Nutri-Score kan nog steeds deel uitmaken van een ongezond dieet als het regelmatig wordt geconsumeerd in combinatie met andere minder gezonde voedingsmiddelen.

Kortom, terwijl de Nutri-Score nuttige informatie biedt, is het belangrijk om het te gebruiken als onderdeel van een algehele bewuste en gebalanceerde benadering van voeding, waarbij ook andere factoren worden overwogen



Producten met de meest
gezonde samenstelling

Producten met de minst
gezonde samenstelling



Een product krijgt pluspunten
voor eiwit, vezels, fruit, groente,
peulvruchten en noten.

Een product krijgt minpunten
voor calorieën, suikers,
verzadigd vet en zout.



NUTRI-SCORE

HOE WORDT DE NURTI-SCORE
BEREKEND?



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE

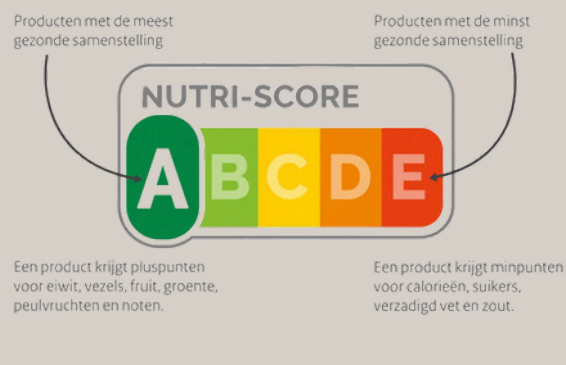


NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE

BEREKENING

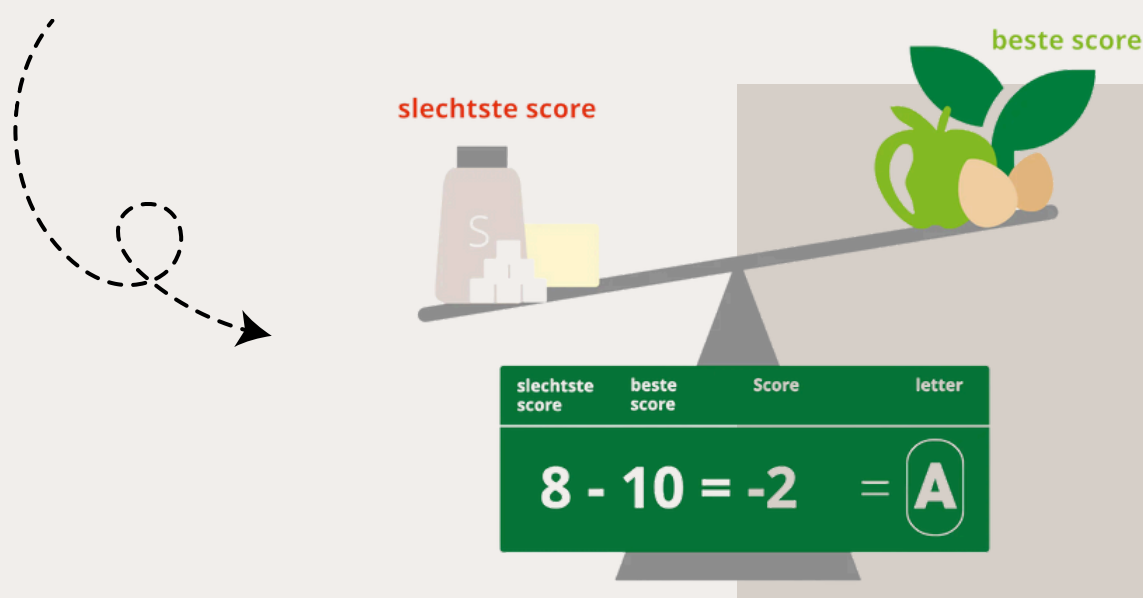


Het voedselkeuzelogo is ontworpen om consumenten te helpen bij het maken van gezondere voedingskeuzes. Dit logo maakt gebruik van verkeerslichtkleuren, variërend van donkergroen tot donkerrood, om de gezondheid van voedingsmiddelen visueel te beoordelen. In de verschillende kleuren zijn de letters A tot en met E geplaatst, waarbij A staat voor de beste keuze en E voor de slechtste keuze.

De beoordeling van een product wordt gebaseerd op de samenstelling ervan. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan eiwitten, vezels, fruit, groente, peulvruchten en noten krijgen pluspunten. Deze ingrediënten worden gezien als gunstig voor de gezondheid en dragen bij aan een hogere score, wat resulteert in een donkergroene kleur en een A-label.

Aan de andere kant krijgen producten minpunten wanneer ze een hoog energiegehalte (kcal), veel suikers, verzadigd vet of zout bevatten. Deze ingrediënten worden als minder gezond beschouwd en kunnen leiden tot een lagere score, wat zichtbaar is in een donkerrode kleur en een E-label.

Dit systeem biedt een eenvoudig en snel visueel hulpmiddel voor consumenten, zodat ze in één oogopslag kunnen zien hoe gezond een product is. Door deze informatie duidelijk weer te geven, hoopt het voedselkeuzelogo bij te dragen aan gezondere eetgewoonten en een betere algehele gezondheid.



NUTRI-SCORE

BEREKENING

Het Nutri-Score systeem is een voedingskeuzelogo dat consumenten helpt om snel te zien hoe gezond een product is. Het systeem gebruikt een kleurcode en een score van A tot E om de voedingswaarde van producten weer te geven. Hier is hoe het werkt:



Positieve punten
NEGATIEVE PUNTEN

1. Donkergroen (A): -15 tot -1 punten

- Producten die deze score krijgen, zijn de gezondste opties. Ze bevatten vaak veel eiwitten, vezels, fruit, groente, peulvruchten en noten. Deze ingrediënten leveren veel gezondheidsvoordelen en dragen bij aan een hogere score.

Page 14

2. Lichtgroen (B): 0 tot 2 punten

- Deze categorie bevat nog steeds gezonde keuzes, maar net iets minder optimaal dan de A-categorie. Producten in deze groep zijn nog steeds rijk aan gunstige ingrediënten, maar mogelijk iets minder dan die in de A-categorie.

3. Geel (C): 3 tot 10 punten

- Producten in deze categorie zijn matig in termen van gezondheid. Ze bevatten een balans van gezonde en minder gezonde ingrediënten. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat ze matige hoeveelheden suiker, vet of zout bevatten.

4. Oranje (D): 11 tot 18 punten

- Dit zijn de minst gezonde producten. Ze hebben de hoogste hoeveelheden ongezonde ingrediënten zoals suikers, verzadigd vet en zout, en bieden weinig tot geen gezondheidsvoordelen.

5. Rood (E): 19 tot 40 punten

- Producten met een D-score beginnen minder gezond te worden. Ze bevatten vaak hogere hoeveelheden energie (kcal), suikers, verzadigd vet en zout, wat bijdraagt aan een lagere score.

NURTI-SCORE

BEREKENING

Chocoladekoekjes bevatten meestal een hoog suiker- en vetgehalte, met weinig vezels of eiwitten. Ze bevatten vaak ook verzadigd vet en een matige hoeveelheid zout.

Nutri-Score voor chocoladekoekjes: D (Oranje)
Reden voor de score:

- **Pluspunten:**

- Bevatten mogelijk een kleine hoeveelheid vezels (afhankelijk van het type meel dat is gebruikt)
- Bevatten mogelijk een kleine hoeveelheid eiwitten (afhankelijk van de ingrediënten zoals melk of noten)

- **Minpunten:**

- Hoog suikergehalte
- Hoog energiegelhalte (calorieën)
- Bevat verzadigd vet
- Bevat zout

Page 15

VOORBEELD

CHOCOLADEKOEKJES



Het resultaat is een oranje D-score, wat aangeeft dat chocoladekoekjes over het algemeen niet de gezondste keuze zijn. De aanwezigheid van suiker, verzadigd vet en zout verlaagt de score aanzienlijk, ondanks eventuele kleine hoeveelheden vezels en eiwitten.

