

NUTRI-SCORE

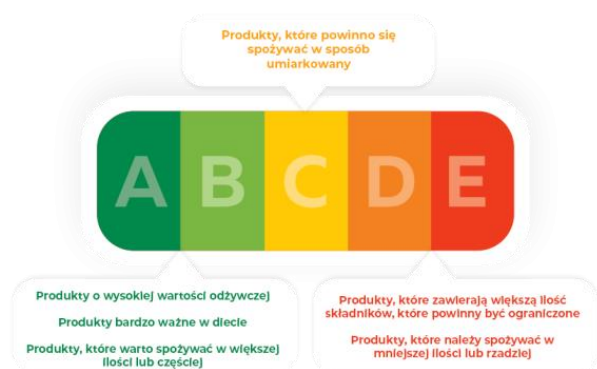
Nutri-Score to system znakowania żywności FOP (ang. Front of Pack - z przodu opakowania), oparty na naukowej metodzie oceny wartości odżywczej produktów. Nutri-Score za pomocą prostego kodu składającego się z 5 liter i odpowiadających im kolorów, przekazuje on konsumentom całościową ocenę wartości żywieniowej danego produktu.

CO TO JEST NUTRI-SCORE?

Nutri-Score to dodatkowy, dobrowolny system znakowania żywności umieszczony na przodzie opakowania produktu w postaci prostego kodu składającego się z 5 liter (od A do E) i odpowiadających im kolorów (od ciemnozielonego do czerwonego) przedstawionych na skali. Stosuje się go aby w intuicyjny i zrozumiały dla konsumenta sposób przedstawić wartość odżywczą oznakowanych produktów. Zasady, na jakich

opiera się Nutri-Score, nie definiują produktów jako „zdrowe” lub „niezdrowe”, a mają na celu ułatwienie porównywania ich w ramach tej samej kategorii, a poprzez to dostosowanie ilości i częstotliwości ich spożycia.

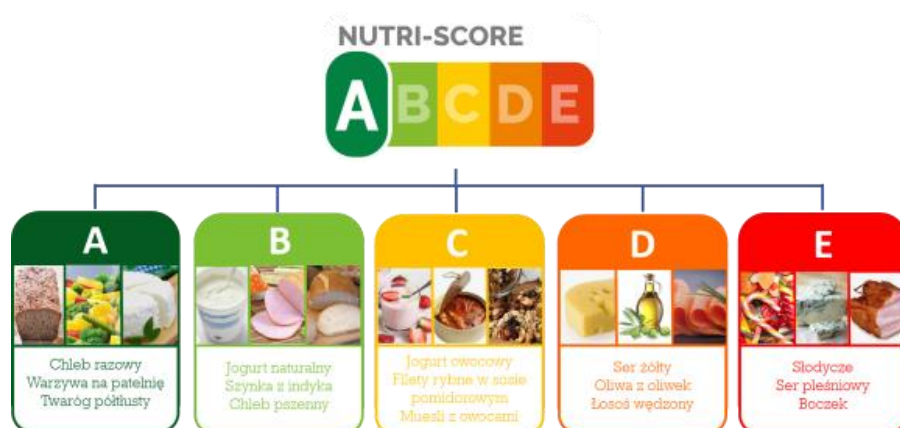
Produkty oznaczone kolorem zielonym i literami A, B to produkty o wysokiej wartości odżywczej, które warto spożywać częściej lub w większej ilości. Produkty oznaczone kolorem pomarańczowym, czerwonym i literami D, E to produkty, które należy spożywać rzadziej lub w mniejszej ilości ponieważ zawierają większą ilość składników, które powinny być ograniczane w codziennej diecie (tłuszcze nasycone, cukier, sól).



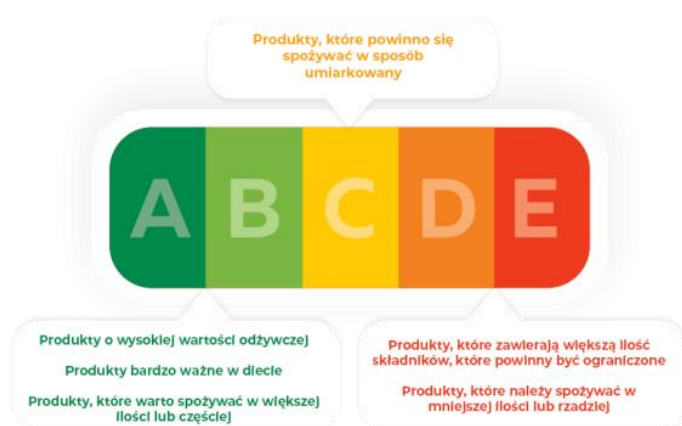
Nutri-Score nie stanowi bezwzględnej oceny produktu, nie zastępuje rekomendacji specjalistów w dziedzinie żywienia i nie uwzględnia indywidualnych potrzeb żywieniowych,

które obok wartości odżywczej produktu powinny być podstawą przy komponowaniu prawidłowo zbilansowanej diety.

Nutri-Score może pojawić się na produktach spożywczych, które posiadają na swoim opakowaniu informację żywieniową. Nie można go umieszczać natomiast na żywności specjalnego przeznaczenia - dla niemowląt i małych dzieci oraz osób chorych - oraz na produktach, które nie mają na opakowaniu informacji o zawartości składników odżywczych.



CO OZNACZAJĄ LITERY I KOLORY W SYSTEMIE NUTRI-SCORE?



Nutri-Score został pozytywnie oceniony przez instytucje opiniotwórcze (ruch konsumencki UFC Que Choisir (Francja), organizację non-profit promującą ochronę konsumentów TestAchats (Belgia), Europejską Organizację Konsumentów BEUC, Europejską Organizację Konsumencką Foodwatch) oraz samych konsumentów*, jako system, który ułatwia podejmowanie świadomych wyborów żywieniowych w oparciu o uproszczone informacje.

Zaś Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) podkreśliła wyższość Nutri-Score nad innymi systemami znakowania, opierając się na dowodach naukowych, świadczących, że jest on skutecznym narzędziem prowadzącym konsumentów do zdrowszych wyborów żywieniowych.



Dostarcza konsumentom informacji, które są efektem badań naukowych.

Został opracowany przez francuski akademicki zespół epidemiologów żywieniowych, opiera się na punktacji Raynera zatwierdzonej przez Brytyjską Agencję Standardów Żywności UK FSA i jest potwierdzony w badaniach epidemiologicznych.

100 G

Opiera się na 100 g / 100 ml produktu, nie na porcji.

Dzięki temu Nutri-Score obiektywnie informuje konsumentów o wartości odżywczej produktu. W rezultacie pomaga dostosować odpowiednie spożycie produktu względem zapotrzebowania (liczba porcji i częstotliwość).



Promuje pozytywną wizję żywienia.

Idea Nutri-Score opiera się na równoważeniu wartości odżywczych: limitowaniu w diecie składników o niskiej wartości odżywczej oraz zachęcaniu do spożywania jak największej ilości składników wartościowych.



Jest uniwersalny.

Nutri-Score jest stosowany w wielu krajach i jak pokazują przeprowadzone badania konsumenckie jest zrozumiały dla konsumentów.



Jest obiektywny.

Umożliwia bezpośrednie porównywanie produktów w obrębie kategorii.

JAK OBLICZA SIĘ NUTRI-SCORE?

Nutri-Score opiera się na naukowej metodzie oceny wartości odżywczej produktów, opracowanej w 2005 roku przez zespół badawczy z brytyjskiego Oxford University (kierowany przez prof. Raynera) i zatwierdzony w 2007 r. przez brytyjską agencję ds. Standardów żywności (Food Standards Agency, FSA).

Algorytm, który leży u podstaw systemu Nutri-Score, został opracowany przez ekspertów, natomiast jego założenia i ocena naukowa nie są powszechnie uznane, a system stosowany jest na zasadzie dobrowolności.

Podstawą wyniku Nutri-Score jest opracowane przez zespół naukowców równanie - tzw. punktacja Rayner'a - w którym pod uwagę bierze się zarówno składniki wartościowe, jak i te które należy ograniczać.

Punkty przyznawane są na podstawie zawartości składników w 100 g produktu lub 100 ml napoju. Po ustaleniu ile punktów należy przyznać za energię, tłuszcze nasycone, białko, błonnik i inne składniki odżywcze wpływające na wartość odżywczą produktu, należy zsumować punkty za składniki do ograniczenia i odjąć od nich zsumowane punkty za

składniki pozytywne. Łączny wynik pozwala zaklasyfikować żywność do jednej z pięciu klas wartości: od A do E.

Obliczenie wyniku Nutri-Score, krok po kroku

1. Określenie punktacji za zawartość składników

W zależności od zawartości składników system Nutri-Score przypisuje punkty:

- Od 0 do 10 pkt. za składniki, których ilość w diecie należy ograniczać, takie jak: energia, cukry, tłuszcze nasycone i sód pochodzący z soli.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wartość energetyczna (kcal)	≤80	>80	>160	>240	>320	>400	>480	>560	>640	>720	>800
Cukry(g)	≤4,5	>4,5	>9	>13,5	>18	>22,5	>27	>31	>36	>40	>45
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	≤1	>1	>2	>3	>4	>5	>6	>7	>8	>9	>10
Sód (g)	≤0,09	>0,09	>0,18	>0,27	>0,36	>0,45	>0,54	>0,63	>0,72	>0,81	>0,9

- Od 0 do 5 pkt. za składniki korzystne, których spożycie należy promować, takie jak owoce, warzywa, orzechy, błonnik pokarmowy i białko.

	0	1	2	3	4	5
Białko (g)	≤1,6	>1,6	>3,2	>4,8	>6,4	>8,0
Błonnik pokarmowy (g)	≤0,7	>0,7	>1,4	>2,1	>2,8	>3,5
Owoce/warzywa/orzechy (%)	≤40	>40	>60	-	-	>80

Większość produktów spożywczych ma takie same zakresy i metody kalkulacji. Wyjątki dotyczą: napojów, tłuszczów i olejów oraz serów.

2. Obliczenie punktacji w skali Rayner'a

Po ustaleniu ile punktów należy przyznać za energię, tłuszcze nasycone, białko, błonnik i inne składniki wpływające na wartość odżywczą produktu, należy zsumować punkty za składniki do ograniczenia i odjąć od nich zsumowane punkty za składniki korzystne, zgodnie z poniższym wzorem:

SUMA PUNKTÓW SKŁADNIKÓW DO OGRANICZENIA	-	SUMA PUNKTÓW SKŁADNIKÓW POZYTYWNYCH	=	PUNKTACJA RAYNER'A
WARTOŚĆ		%		
ENERGETYCZNA + TŁUSZCZE NASYCONY + CUKRY + SÓD		WARZYWA/OWOCE/ORZECY + BŁONNIK + BIAŁKO		

3. Klasyfikacja wyniku w systemie Nutri-Score

W zależności od ilości punktów, jakie żywność otrzymuje za zawartość poszczególnych składników, łączny wynik wynosi od -15 do +40 punktów w skali Rayner'a. Na podstawie tego wyniku produkt klasyfikuje się do jednej z pięciu klas wartości: od A do E.



Im niższy jest wynik w skali Rayner'a, tym ocena Nutri-Score wskazuje na wyższą wartość żywieniową produktu.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O SYSTEMIE NUTRI-SCORE

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat systemu Nutri-Score, [pobierz broszurę](#).

Zapraszamy również na stronę [Nutri-Score](#).

WSPARCIE DLA SYSTEMU NUTRI-SCORE

Nutri-Score na świecie jest rekomendowany przez organizacje pozarządowe ds. ochrony praw konsumentów. Zaś Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) podkreśliła wyższość Nutri-Score nad innymi systemami znakowania, opierając się na dowodach naukowych, świadczących, że jest on skutecznym narzędziem prowadzącym konsumentów do zdrowszych wyborów żywieniowych. (Źródło: [IARC_Evidence_Summary_Brief_2.pdf](#))

Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) jest częścią Światowej Organizacji Zdrowia. Jej misją jest koordynacja i prowadzenie badań nad przyczynami nowotworów u ludzi i mechanizmami karcynogenezy oraz opracowywanie naukowych strategii kontroli

nowotworów. Agencja jest zaangażowana w badania epidemiologiczne i laboratoryjne oraz rozpowszechnianie informacji naukowych.

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

Jaką ocenę w systemie Nutri-Score ma np. Fantasia?

Większość smaków jogurtów Fantasia to C. Trzy smaki tej marki są oznaczone jako D – to typowo przyjemnościowe warianty.

Szeroka rozpiętość oceny produktów w skali Nutri-Score nie jest powodem do niepokoju. To pokazuje, że w naszym portfolio są produkty, które powinny stanowić podstawę diety, jak również produkty z kategorii tzw. „przyjemnościowych”, które powinniśmy spożywać w mniejszej ilości lub rzadziej. Oceny D i E nie świadczą na niekorzyść danego produktu, a oznaczają jedynie, że powinny być one spożywane z umiarem.

Każdy produkt, niezależnie od oceny w systemie Nutri-Score może mieć swoje miejsce w diecie. Co więcej wybrany świadomie, może przyczynić się do lepszego zbilansowania diety, czyli dostarczania składników w odpowiedniej ilości i proporcji.

Czy Nutri-Score mówi mi jakie jest rekomendowane spożycie danego produktu przez osobę dorosłą?

Rekomendacje dotyczące referencyjnych wartości spożycia odnoszą się do spożycia składników odżywczych, a nie poszczególnych produktów. Informuje o tym oznaczenie RWS (Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal) widoczne w tabeli wartości odżywczych na opakowaniu produktu.

Nutri-Score jest oceną wartości żywieniowej produktu. Oznaczenie Nutri-Score ma na celu pokazywać wartość produktów w diecie i zalecaną częstotliwość ich spożycia. System wskazuje, które produkty spożywcze mają wysoką wartość odżywczą, a które powinny być ograniczane w codziennej diecie. Spożycie pierwszych warto promować - to produkty, po które warto sięgać częściej lub w większej ilości, ponieważ są bardzo ważne w diecie i mogą stanowić jej podstawę. Spożycie drugich należy ograniczać, czyli spożywać w mniejszej ilości lub rzadziej. To nie oznacza jednak, że należy takie produkty z diety wykluczać. Warto pamiętać, że w prawidłowo zbilansowanym jadłospisie znajdują się produkty ze wszystkich grup produktów.

Dzięki tym wskazówkom Nutri-Score umożliwia dokonywanie prawidłowych wyborów żywieniowych, za sprawą których dieta każdego z nas może być lepiej zbilansowana.

Czym Nutri-Score różni się od innych tego typu oznaczeń np. RWS czy tzw. sygnalizacja świetlna? Dlaczego uważacie, że jest najlepszy ze wszystkich dostępnych?

Badania konsumenckie wykazały, że w porównaniu z innymi systemami Nutri-Score jest najlepiej rozumiany przez konsumentów i najbardziej pomaga w wyborze wartościowych produktów. W porównaniu do innych systemów, Nutri-Score **ocenia wszystkie składniki zawarte w produkcie jako całość, a nie każdy z osobna**. Nutri-Score dostarcza pogłębionych informacji poprzez dodanie ogólnej oceny wartości żywieniowej produktu. Oznaczenie jest **gotową interpretacją informacji zawartych na etykiecie, a nie ich powtórzeniem w innej formie jak w przypadku innych systemów**. Dodatkowo system Nutri-Score jest obliczany na podstawie 100 g bądź 100 ml produktu, a nie w oparciu o porcję. To oznacza, że **oceniamy zawsze tę samą ilość produktu i dzięki temu istnieje możliwość bezpośredniego porównywania produktów ze sobą**.

Co więcej, Nutri-Score promuje pozytywną wizję żywienia. Opiera się na równoważeniu wartości odżywczych: limitowaniu w diecie składników o niskiej wartości odżywczej oraz zachęcaniu do spożywania jak największej ilości składników wartościowych. Ta cecha również wyróżnia Nutri-Score od innych systemów, które wskazują jedynie na ograniczanie spożycia poszczególnych składników. To właśnie zrównoważona dieta jest kluczem do zdrowego stylu życia.

Na poziomie europejskim toczą się właśnie dyskusje na temat systemów znakowania produktów spożywczych. Dlaczego wprowadzacie Nutri-Score, skoro nie wiecie co zadecyduje Unia Europejska?

System Nutri-Score dostarcza konsumentom informacji, które są efektem badań naukowych, jest obiektywny, a także pozytywnie oceniony przez instytucje opiniotwórcze, środowiska naukowe i samych konsumentów. W Polsce, aż 91% badanych konsumentów wskazuje, że Nutri-Score jest pomocny przy dokonywaniu zakupów oraz 90% badanych konsumentów uważa, że Nutri-Score jest łatwy do zrozumienia.

Nieustannie obserwujemy sytuację na rynku oraz rozmowy, które toczą się na poziomie Unii Europejskiej. Jednocześnie wierzymy, że nie należy czekać, trzeba działać już, ponieważ, jak wynika z raportu *Planeta. Zdrowie. Przyszłość*, spółek DANONE, aż 12 mln Polaków cierpi na choroby dietozależne, a niewłaściwe odżywianie może powodować aż do 80 chorób.

Dlaczego cukry obliczane są jako negatywne składniki, przecież ich potrzebujemy?!

Węglowodany, w tym cukry, podobnie jak inne składniki żywności są potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Spożywane w ilości odpowiadającej zapotrzebowaniu organizmu nie są składnikiem niekorzystnym. Niekorzystnie wpływa jednak spożycie każdego składnika w ilości nadmiarowej, czyli powyżej zapotrzebowania

organizmu. W przypadku cukrów nadmierowe spożycie tego składnika jest jedną z najczęściej wskazywanych przyczyn chorób dietozależnych, dlatego tak ważne jest ograniczanie ich spożycia.

W systemie Nutri-Score produkty spożywcze są różnicowane pod względem zawartości wszystkich składników, w tym również tych, które należy ograniczać w codziennej diecie. W obliczeniu mającym wpływ na końcową ocenę określono progi zawartości wszystkich składników. Na końcową ocenę Nutri-Score w dużym stopniu ma wpływ wysoka zawartość składników, których ilość należy ograniczać, a do takich, zalicza się cukry.

Nutri-Score nie wyklucza produktów oraz składników odżywczych z diety. Oznaczenie Nutri-Score wskazuje jedynie, że produkty i składniki będące źródłem cukrów należy spożywać rzadziej lub w mniejszej ilości.