



FACTSHEET

Nutri-Score

Κάνοντας εύκολη την υγιεινή επιλογή

Αυξάνονται διαρκώς οι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι πολίτες της ΕΕ και έτσι, είναι πιο επιρρεπείς σε καρδιακές παθήσεις και διαβήτη. Μέρος του προβλήματος σχετίζεται με την διατροφή μας. Ακόμα και ο εντοπισμός του πιο υγιεινού γιαουρτιού, δημητριακών, ή έτοιμων γευμάτων στο σούπερ μάρκετ, δεν είναι εύκολη υπόθεση. Το Nutri-Score βοηθά τους καταναλωτές κάνοντας δυνατή την σύγκριση της διατροφικής ποιότητας των προϊόντων, μόνο με μια ματιά.



Υπογράψτε εδώ www.pronutriscore.org για να υπάρχει υποχρεωτικά στις συσκευασίες των τροφίμων όλης της Ευρώπης!



Τι είναι το Nutri-Score

Το Nutri-Score είναι μια διατροφική ετικέτα στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας, η οποία μετατρέπει τη θρεπτική αξία των τροφίμων και ποτών σε μια απλή συνολική βαθμολογία. Βασίζεται σε μια κλίμακα 5 χρωμάτων και γραμμάτων (το Α είναι πράσινο για να αντιπροσωπεύει την καλύτερη διατροφική ποιότητα ενώ το Ε είναι σκούρο πορτοκαλί για να δείξει ότι είναι χαμηλότερης διατροφικής ποιότητας).

Πώς υπολογίζεται;

Το Nutri-Score υπολογίζεται λαμβάνοντας υπόψη τόσο τα θρεπτικά συστατικά που πρέπει να περιορίζονται (θερμίδες, κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα και αλάτι) όσο και αυτά που ευνοούν την υγεία (ίνες, πρωτεΐνες, καρποί με κέλυφος, φρούτα και λαχανικά). Στο τρόφιμο αποδίδεται ένα χρώμα και ένα γράμμα, με βάση το αποτέλεσμα της βαθμολογίας που πρόκυψε και που υπολογίζεται ανά 100g ή 100ml του στερεού ή υγρού τροφίμου αντίστοιχα. Ο αλγόριθμος βάσει του οποίου γίνεται η βαθμολογία αναπτύχθηκε από μια ομάδα [ανεξάρτητων ερευνητών](#).

Σε ποιες χώρες χρησιμοποιείται;

Η γαλλική κυβέρνηση από το 2017 έχει συστήσει στις εταιρείες τροφίμων και τους λιανοπωλητές να χρησιμοποιούν το Nutri-Score. Το Βέλγιο υποστήριξε αυτή την ετικέτα το επόμενο έτος και η Ισπανία σύντομα ακολούθησε το παράδειγμά τους.

Γιατί χρειαζόμαστε απλές διατροφικές ετικέτες;

Το ένα τρίτο των παιδιών και οι μισοί ενήλικες στην ΕΕ είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Το υπερβολικό βάρος αυξάνει τον κίνδυνο ενός ατόμου να αναπτύξει χρόνιες ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφή, όπως ο διαβήτης και ο καρκίνος. Εθνικές κυβερνήσεις και διεθνείς δημόσιοι οργανισμοί όπως η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας βλέπουν την διατροφική επισήμανση στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας ως ένα από τα εργαλεία που βοηθούν τους καταναλωτές να υιοθετήσουν υγιέστερες δίαιτες.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, μια ετικέτα είναι αποτελεσματική, όταν:

- Είναι χρωματικά κωδικοποιημένη αφού έτσι βοηθά σημαντικά τους καταναλωτές να συγκρίνουν τη διατροφική ποιότητα των τροφίμων και των ποτών.¹
- Εφαρμόζεται σε όσο το δυνατόν περισσότερα προϊόντα με θετικές και αρνητικές αξιολογήσεις, ώστε να διευκολυνθούν περισσότερο οι καταναλωτές

¹ Enax, L. et al. Salient nutrition labels increase the integration of health attributes in food decision-making. Judgment and Decision Making, Vol. 11, No. 5, September 2016, pp. 460–471.



- Βασίζεται σε ομοιόμορφα ποσά αναφοράς, όπως ανά 100g /100ml, ώστε οι καταναλωτές να μπορούν εύκολα να κάνουν ακριβείς υπολογισμούς για τη σύγκριση των προϊόντων.
- Έχει αναπτυχθεί με βάση ανεξάρτητα, ακλόνητα και διαφανή επιστημονικά δεδομένα, χωρίς να έχει επηρεαστεί από εμπορικά συμφέροντα

Γιατί Nutri-Score;

Εκτός από τα παραπάνω, τα πλεονεκτήματα του Nutri-Score είναι τα εξής:

- **Είναι η πιο εύκολα κατανοητή ετικέτα.** Τα στοιχεία ερευνών που διεξήχθησαν σε πολλές χώρες δείχνουν ότι το Nutri-Score είναι το σύστημα που βοηθά τους καταναλωτές να συγκρίνουν την θρεπτική αξία των τροφίμων σε μια σειρά προϊόντων, πιο αποτελεσματικά και πιο λειτουργικά.
- **Το καλάθι του καταναλωτή γίνεται υγιεινότερο.** Έρευνα έχει δείξει ότι είναι η ετικέτα που λειτουργεί καλύτερα στην υγιεινότερη επιλογή τροφίμων, - πράγμα που ισχύει ακόμα και στα νοικοκυριά χαμηλού εισοδήματος τα μέλη των οποίων έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να γίνουν υπέρβαρα ή παχύσαρκα.²
- **Παροτρύνει τους κατασκευαστές τροφίμων να βελτιώσουν τις συνταγές τους.** Για να επιτύχουν καλύτερη βαθμολογία, οι κατασκευαστές πρέπει να βελτιώσουν τη διατροφική ποιότητα των προϊόντων τους.
- **Βοηθά τους καταναλωτές να τρώνε μικρότερες μερίδες.** Το Nutri-Score είναι η πιο αποτελεσματική επισήμανση στην προστινή όψη της συσκευασίας για να βοηθήσει τους καταναλωτές να μειώσουν το μέγεθος των μερίδων τους όταν πρόκειται για λιγότερο υγιεινά προϊόντα.³

Γιατί μια Πρωτοβουλία Ευρωπαίων Πολιτών για το Nutri-Score ;

Από το 2016, όλα τα τρόφιμα και τα μη αλκοολούχα ποτά που πωλούνται στην ΕΕ πρέπει να φέρουν μια διατροφική επισήμανση στο πίσω μέρος της συσκευασίας.

Αλλά λίγοι καταναλωτές μπορούν να αφιερώσουν χρόνο για να διαβάσουν τον διατροφικό πίνακα, γι' αυτό και χρειάζονται κάτι που τον συνοψίζει γρήγορα. Μια απλοποιημένη διατροφική ετικέτα στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας με έγχρωμη κωδικοποίηση, τους επιτρέπει να εντοπίζουν αμέσως π.χ. το πιο υγιεινό γιαούρτι ή σνακ.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο επτά ενώσεις καταναλωτών ξεκίνησαν τη συλλογή υπογραφών, με στόχο να καταστήσουν υποχρεωτική σε όλη την ΕΕ, την χρωματική επισήμανση Nutri-Score: www.pronutriscore.org



Υπογράψτε για να υπάρξει
το EU #ProNutriscore και
διαδώστε:
www.pronutriscore.org

² Crossetto et al. [Modification des achats alimentaires en réponse à cinq logos nutritionnels](#), Cahiers de nutrition et diététique Vol 52 – N°3 P. 129-133 – juin 2017.

³ Egnell, M. et al. [Impact of Front-of-Pack Nutrition Labels on Portion Size Selection: An Experimental Study in a French Cohort](#) Nutrients 2018, 10, 1268.