

**POZNAJ**

**NUTRI-SCORE**



# NUTRI-SCORE





# CO TO JEST NUTRI-SCORE?

## DOBROWOLNY SYSTEM ZNAKOWANIA ŻYWNOŚCI NA PRZODZIE OPAKOWANIA

Świadomość społeczeństwa na temat zdrowego stylu życia i prawidłowego sposobu odżywiania systematycznie wzrasta. Podczas zakupów coraz więcej osób zwraca uwagę na wartość odżywczą żywności, by dokonać świadomego wyboru produktów.

Jednocześnie mnogość produktów oraz duża ilość informacji zawartych na opakowaniach w połączeniu z pośpiechem podczas zakupów i brakiem specjalistycznej wiedzy z zakresu żywienia sprawiają, że wielu konsumentów ma trudność z wyborem odpowiednich produktów.

Nutri-Score został opracowany w celu przekazania intuicyjnej informacji na temat wartości żywieniowej produktów.

Nutri-Score to 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. Na produktach wyróżniana jest jedna z liter, odpowiadająca określonemu poziomowi wartości żywieniowej. Wyróżnienie to jest ogólnym podsumowaniem wartości odżywczej produktu. Ułatwia jej interpretację oraz porównywanie produktów w ramach tej samej kategorii przy półce sklepowej.







# DLACZEGO NUTRI-SCORE?



## WIARYGODNY

Nutri-Score to **system oparty na danych naukowych** i opracowany przez naukowców z dziedziny epidemiologii żywienia. Funkcjonuje w wielu krajach Unii Europejskiej na zasadzie dobrowolności. Jest też coraz częściej stosowany również w Polsce.



## ZROZUMIAŁY

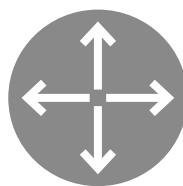
Nutri-Score jest łatwy do zrozumienia. Dzięki prostemu oznaczaniu na etykiecie już **na pierwszy rzut oka** widać, jaką wartością żywieniową charakteryzuje się dany produkt.

Nutri-Score **pomaga konsumentom w świadomym wyborze produktów**, dzięki czemu ich dieta może być lepiej zbilansowana.



## OBIEKTYWNY

Nutri-Score jest obliczany na podstawie informacji o zawartości składników w 100 g lub 100 ml produktu. Dzięki temu **umożliwia porównywanie produktów** ze sobą.



## CAŁOŚCIOWY

Nutri-Score podaje konsumentowi **jedną spójną informację w oparciu o najważniejsze cechy wartości żywieniowej**, tzn. zarówno obecność pozytywnych składników, jak i tych, których zawartość należy w codziennej diecie ograniczać.



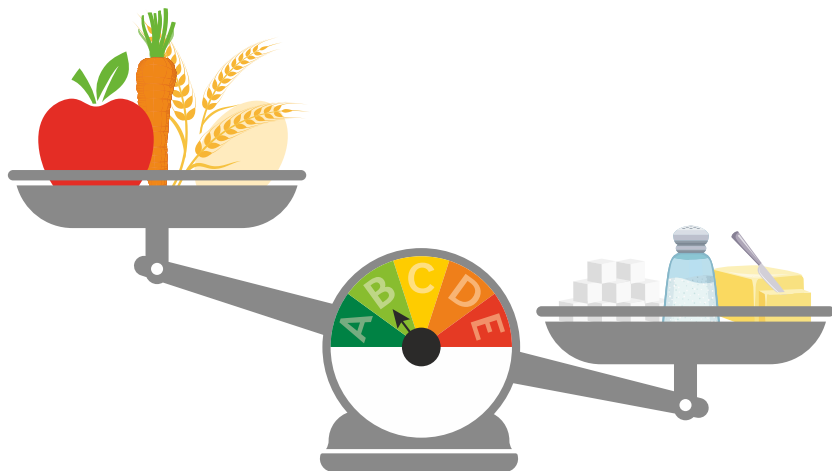
NUTRI-SCORE



# JAK OBLICZANY JEST NUTRI-SCORE?

Nutri-Score jest obliczany na podstawie informacji o zawartości składników w 100 g lub 100 ml produktu. **System ocenia zawsze tę samą ilość produktu**, przez co znacznie ułatwia porównywanie produktów spożywczych tej samej kategorii. Obliczenia opierają się na bilansowaniu zawartości składników korzystnych oraz tych, których ilość należy w diecie ograniczać.

Poprzez zestawienie oceny dla obydwu grup składników uzyskuje się wynik, który jest następnie klasyfikowany w kolorowej skali systemu Nutri-Score od A (ciemnozielony) do E (czerwony).



**Składniki korzystne, których spożycie należy promować** (błonnik, białko, % zawartość owoców, warzyw, nasion roślin strączkowych, wybranych olejów i orzechów).

**Składniki, które należy w diecie ograniczać** (zawartość cukrów, tłuszczów nasyconych i sodu pochodzącego z soli).



# CO OZNACZA KOLOROWE LOGO NUTRI-SCORE?

Każdy produkt, niezależnie od oceny w systemie Nutri-Score, może znaleźć się w naszej diecie. Nutri-Score, podsumowując wartość żywieniową produktów, pokazuje, które z nich charakteryzują się wyższą wartością żywieniową (A i B), które należy ograniczyć lub spożywać w mniejszych ilościach (D i E). Oznaczenie **Nutri-Score nie wyklucza produktów z diety.**



- Produkty zawierające większą ilość składników, które warto uwzględnić w diecie
- Produkty, które warto spożywać w większej ilości lub częściej



- Produkty, które powinno się spożywać w sposób umiarkowany



- Produkty zawierające większą ilość składników, które powinny być ograniczane
- Produkty, które należy spożywać w mniejszej ilości lub rzadziej

# POZYTYWNE OPINIE I POPARCIE DLA NUTRI-SCORE

Na świecie Nutri-Score jest rekomendowany przez organizacje pozarządowe zarówno ds. ochrony praw konsumentów jak i organizacje z zakresu zdrowia publicznego. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC), która jest częścią Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), podkreśliła wyższość Nutri-Score nad innymi systemami znakowania. Organizacja opierała się na dowodach naukowych, świadczących, że Nutri-Score jest skutecznym narzędziem prowadzącym konsumentów do zdrowszych wyborów żywieniowych.

Źródło: IARC Evidence Summary Brief, The Nutri-Score: A Science-Based Front-of-Pack Nutrition Label, 2021

W Polsce Nutri-Score został pozytywnie zaopiniowany i jest rekomendowany przez Federację Konsumentów.

Nutri-Score został oficjalnie wprowadzony we **Francji, Belgii, Hiszpanii, Niemczech, Holandii, Luksemburgu i Szwajcarii** jako dobrowolny system znakowania żywności pozwalający konsumentom na dokonywanie świadomych zakupów produktów żywnościowych.



# NUTRI-SCORE: SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI

Ogólnopolskie badanie opinii polskich konsumentów na temat systemów znakowania wartością odżywczą produktów żywnościowych, przeprowadzone przy współpracy sieci Biedronka oraz Nestlé, wykazało, że Nutri-Score znacznie ułatwia poprawne klasyfikowanie produktów w ramach tej samej kategorii ze względu na ogólną wartość odżywczą.

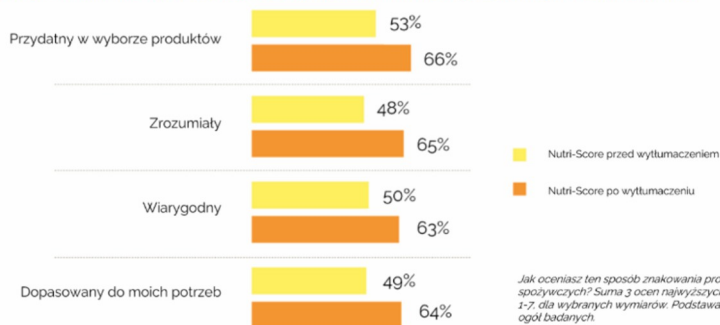
Nutri-Score jest ceniony za zrozumiałość: konsumenci, zwłaszcza osoby, które rzadko czytają etykiety, docenili graficzne przedstawienie oznaczeń w formie skali. Respondentom spodobała się **czytelność, przejrzystość, prostota i wartość informacyjna nowego systemu**. Podkreślili intuicyjny charakter systemu, którego szybko można się nauczyć.

Dla 66 procent ankietowanych nowy system oznaczeń jest przydatny w wyborze produktów, według 65 procent jest zrozumiały, dla 63 procent - wiarygodny. 64 procent badanych uznało, że jest dopasowany do ich potrzeb. Po krótkim wytłumaczeniu odczytywania oznaczeń, 68 procent respondentów bezbłędnie oceniło jakość odżywczą produktów z każdej zaprezentowanej im podczas badania kategorii produktów.

## Polscy konsumenci o NUTRI- SCORE



Krótkie wytłumaczenie zasad Nutri-Score zwiększa zrozumienie tego systemu przez konsumentów

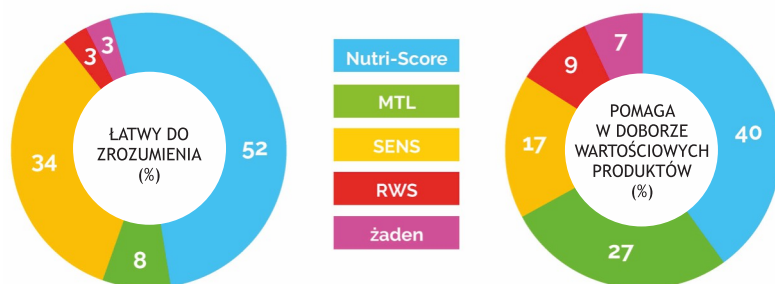


Źródło: Badanie ilościowe IPSOS realizowane online (CAWI) na zlecenie sieci Biedronka oraz Nestlé.  
Próba: reprezentatywna, ogólnopolska, N=1017 dorosłych Polaków w wieku 18-64 lat. Realizacja: wrzesień 2021.

# NUTRI-SCORE: SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI

Z kolei, badania naukowe przeprowadzone we Francji potwierdzają, że Nutri-Score jest łatwiejszy do zrozumienia dla konsumentów w porównaniu z innymi systemami znakowania żywności z przodu opakowania.

Również badanie opublikowane w British Medical Journal w 2017 r. pokazuje, że największa liczba (52 procent) ankietowanych uważa, że Nutri-Score jest łatwy do zrozumienia w porównaniu z innymi systemami znakowania. Ponadto 40 procent twierdzi, że etykieta jest pomocna w wyborze odpowiednich produktów podczas zakupów.



Źródło: Julia, C., Peneau, S., Buscail, C. et al. (2017). Perception of different formats of front-of-pack nutrition labels according to sociodemographic, lifestyle and dietary factors in a French population: cross-sectional study among the NutriNet-Sante cohort participants. *BMJ Open* 2017; 7.



# NUTRI-SCORE W LICZBACH

W systemie **Nutri-Score** każdy produkt otrzymuje ocenę wyliczoną przez zastosowanie algorytmu opracowanego przez naukowców i ekspertów.

## 1. Określanie punktacji za zawartość składników

Nutri-Score opiera się na przyznaniu punktów zgodnie z wartością odżywczą produktu. Punkty przyznawane są na podstawie zawartości składników w 100 g produktu lub 100 ml napojów. 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: cukry, tłuszcze nasycone i sód pochodzący z soli czy wartość energetyczna.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wartość energetyczna (kJ/100g)	≤ 335	> 335	> 670	> 1005	> 1340	> 1675	> 2010	> 2345	> 2680	> 3015	> 3350
Cukry (g/100g)	≤ 4.5	> 4.5	> 9	> 13.5	> 18	> 22.5	> 27	> 31	> 36	> 40	> 45
Tłuszcze nasycone (g/100g)	≤ 1	> 1	> 2	> 3	> 4	> 5	> 6	> 7	> 8	> 9	> 10
Sód [Sól] (mg/100g)	≤ 90	> 90	> 180	> 270	> 360	> 450	> 540	> 630	> 720	> 810	> 900

- 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
Owoce/warzywa orzechy/nasiona roślin strączkowych/niektóre oleje (%)	≤ 40	> 40	> 60	-	-	> 80
Błonnik pokarmowy (g/100g)	≤ 0.9	> 0.9	> 1.9	> 2.8	> 3.7	> 4.7
Białko (g/100g)	≤ 1.6	> 1.6	> 3.2	> 4.8	> 6.4	> 8.0

Większość produktów spożywczych ma takie same zakresy i metody kalkulacji. Inne zasady na tym etapie dotyczą: napojów, tłuszczów i olejów oraz serów.

# NUTRI-SCORE W LICZBACH

## 2. Obliczanie punktacji w skali Raynera

### Krok 1.

Ustalenie, ile punktów należy przyznać za wartość energetyczną, tłuszcze nasycone, białko, błonnik i inne składniki wpływające na wartość odżywczą produktu.

### Krok 2.

Zsumowanie punktów za składniki do ograniczenia.

### Krok 3.

Odejście sumy punktów składników pozytywnych od sumy punktów składników do ograniczenia, zgodnie z poniższym wzorem.

$$\begin{array}{l} \text{SUMA PUNKTÓW} \\ \text{SKŁADNIKÓW} \\ \text{DO OGRANICZENIA} \\ \text{WARTOŚĆ ENERGETYCZNA +} \\ \text{+ TŁUSZCZE NASYCONÉ +} \\ \text{+ CUKRY +} \\ \text{+ SÓD} \end{array} - \begin{array}{l} \text{SUMA PUNKTÓW} \\ \text{SKŁADNIKÓW} \\ \text{POZYTYWNYCH} \\ \% \text{ WARZYWA/OWOCE/ORZECHY +} \\ \text{+ BŁONNIK +} \\ \text{+ BIAŁKO} \end{array} = \text{PUNKTACJA RAYNERA}$$

### 3. Klasyfikacja wyniku w systemie Nutri-Score

W zależności od liczby punktów, jakie żywność otrzymuje za zawartość poszczególnych składników, łączny wynik może wynosić od -15 do +40 punktów w skali Raynera. Na podstawie tego wyniku produkt zostaje przypisany do jednej z pięciu klas wartości: od A do E.



Odpowiednie oznaczenie Nutri-Score jest przypisywane do produktów na podstawie uzyskanego wyniku. Im niższy jest wynik w skali Raynera, tym lepsza ocena Nutri-Score, co wskazuje na wyższą wartość żywieniową produktu. Poniżej klasyfikacja dla pokarmów stałych i napojów.

Punkty		Oznaczenie Nutri-Score
Pokarmy stałe	Napoje	
Min do -1	Wody	
0 - 2	Min - 1	
3 - 10	2 - 5	
11 - 18	6 - 9	
19 - max	10 - max	

# OBLICZENIE NUTRI-SCORE NA PRZYKŁADZIE JOGURTU NATURALNEGO

## 1. Określenie punktacji za zawartość składników

A. Składniki, których ilość w diecie należy ograniczać:		Punkty
Wartość energetyczna	69 kcal	0
Cukry	5,1 g	1
Nasycone kwasy tłuszczowe Sól (sód)	2,2 g 0,15 g (0,06 mg)	2 0
<b>Suma punktów A</b>		<b>3</b>

## B. Składniki, których ilość w diecie warto zwiększać:

Białko	4,5 g	2
Błonnik pokarmowy	0,0 g	0
Owoce, warzywa, orzechy	0,0 g	0
<b>Suma punktów B</b>		<b>2</b>

## 2. Obliczenie punktacji w skali Raynera

$$\begin{array}{rcccl} \text{Suma punktów A} & - & \text{Suma punktów B} & = & \text{Całkowity wynik} \\ 3 & - & 2 & = & 1 \end{array}$$

## 3. Klasyfikacja wyniku w systemie Nutri-Score

Łączny wynik wynosi 1, a więc jogurt naturalny otrzymuje Nutri-Score B



## NUTRI-SCORE ZMIENIA SIĘ NA LEPSZE

Wprowadzenie systemu i zgromadzenie niezbędnych wniosków, umożliwiło autorom algorytmu jego aktualizację, która rozpoczęła się w 2022 r. Zmodyfikowany algorytm systemu będzie miał za zadanie jeszcze lepiej odzwierciedlać zalecenia żywieniowe m.in. poprzez lepsze rozróżnienie produktów spożywczych na podstawie zawartości soli lub cukru i tłuszczów. Rewizja algorytmu będzie odbywać się etapami.



# NUTRI-SCORE DLA ŚWIADOMYCH WYBORÓW ŻYWIENIOWYCH

Odczytywanie i zrozumienie danych zawartych na etykietach wciąż stanowi wyzwanie. Wiele osób, bez specjalistycznej wiedzy z zakresu żywienia, ma trudność ze zrozumieniem i interpretacją etykiety. Dodatkowo, dogłębne analizowanie opisu na opakowaniu wymaga czasu i systematyczności. Oznakowanie Nutri-Score może w znacznym stopniu ułatwić podejmowanie codziennych wyborów w sklepie. Proste, a jednocześnie intuicyjne oznakowanie Nutri-Score ułatwia porównywanie produktów w ramach tej samej kategorii, a tym samym podejmowanie bardziej świadomych wyborów żywieniowych, co może mieć realny wpływ na poprawę sposobu żywienia.

Dbałość o zdrowie, której elementem jest właściwy sposób odżywiania, powinna być ważna dla każdego z nas i stanowić priorytet dla wszystkich instytucji i przedsiębiorstw, które mają wpływ na dietę Polaków. Konieczna jest edukacja konsumentów i ułatwienie im dokonywania bardziej świadomych wyborów żywieniowych. Z takiego założenia wyszła Federacja Konsumentów reprezentująca interesy konsumentów w Polsce, która wraz ze znanymi producentami żywności oraz popularnymi sieciami handlowymi, postanowiła przekonać Polaków, aby stosując system Nutri-Score podejmowali bardziej świadome wybory przy półce sklepowej. **Kampania Nutri-Score dla świadomych wyborów żywieniowych** to druga edycja wspólnego projektu edukacyjnego, którego celem jest podnoszenie świadomości żywieniowej i zmiana nawyków żywieniowych Polaków.

*Kampania Nutri-Score to inicjatywa na rzecz promocji zdrowia poprzez umożliwienie konsumentom świadomego wyboru żywności i kształtowania diety. Wprowadzenie systemu znakowania żywności Nutri-Score na opakowania produktów spożywczych jest istotnym krokiem w drodze do dokonania pozytywnych zmian w żywieniu. Promocja świadomych wyborów konsumenckich wraz z szeroko dostępną edukacją na temat systemu oraz jego znaczenia dla kształtowania diety ma szansę wpłynąć na sposób żywienia Polaków oraz na ich świadomość w zakresie znaczenia wyborów konsumenckich.*

*Oznaczenie Nutri-Score pomaga już konsumentom w wielu krajach europejskich. Od niedawna z tego udogodnienia mogą również korzystać konsumenci w Polsce. Nutri-Score to system znakowania żywności, który zdecydowanie wyróżnia się spośród dostępnych na rynku europejskim systemów - jest prosty a jednocześnie rzetelny i wiarygodny. Został doceniony przez istotne organizacje oraz instytucje, zarówno w Polsce, jak i w Europie, w tym przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem (IARC) i europejską organizację konsumencką BEUC.*



Elżbieta Szadzińska, wiceprezesa Federacji Konsumentów

## CZY WIESZ, ŻE?

- ❖ Nutri-Score pomaga w wyborze produktów w ramach tej samej kategorii produktów spożywczych. Chcąc dokonywać prawidłowych porównań, należy zestawiać ze sobą podobne produkty.
- ❖ Nutri-Score znajdziemy na produktach, na których wartość odżywcza na opakowaniu podana jest najczęściej w formie tabeli. Nie znajdziemy go na produktach, które są zwolnione z wymogu przedstawienia informacji żywieniowej np. na owocach i warzywach. Nie znajdziemy go również na produktach dla niemowląt i małych dzieci, suplementach diety czy środkach specjalnego przeznaczenia medycznego.
- ❖ Nutri-Score wskazuje wartość żywieniową produktu na podstawie informacji zawartych na opakowaniu.
- ❖ Żywność sklasyfikowana jako D lub E, również żywność tradycyjna czy też naturalna, może być doskonałą częścią zbilansowanej diety. Ważna jest ilość i częstotliwość spożycia.
- ❖ W systemie Nutri-Score nie istnieje podział na "zdrowe" i "niezdrowe" produkty. Wszystkie produkty, niezależnie od ich oceny, mogą mieć swoje miejsce w prawidłowo zbilansowanej diecie, jeżeli są spożywane w odpowiedniej ilości lub częstotliwości.
- ❖ Produkty spożywcze wyżej klasyfikowane w skali Nutri-Score (kolor zielony, litery A i B) charakteryzują się wyższą wartością odżywczą. To porównanie jest prawidłowe tylko wówczas, kiedy porównuje się produkty należące do tej samej kategorii produktów spożywczych.
- ❖ Nutri-Score opiera się na bilansowaniu składników - pozytywnych i negatywnych, których zarówno niedobór, jak i nadmiar stanowi poważny problem w żywieniu.
- ❖ Spośród dostępnych na rynku europejskim systemów znakowania żywności Nutri-Score jest najbardziej kompleksowy. Podobnie jak inne systemy znakowania żywności nie obejmuje wszystkich aspektów.
- ❖ Nutri-Score może być praktycznym wsparciem w interpretacji informacji zamieszczonych na etykiecie produktu. Często analiza tych informacji może być wyzwaniem dla większości osób bez kierunkowego wykształcenia żywieniowego.

- ❖ Nutri-Score umożliwia bezpośrednie i obiektywne porównanie produktów z tej samej kategorii dzięki temu, że ocenia je w przeliczeniu na 100 g/ml, a nie na porcję. Co istotne, na opakowaniach umieszczone są różne wielkości porcji w ramach tych samych kategorii produktowych, które często nie odnoszą się do wartości konsumowanych w rzeczywistości.
- ❖ Nutri-Score powstał z myślą o konsumentach. W czasie codziennych zakupów w sklepie pozwala skutecznie i szybko ocenić i porównać wartość żywieniową produktów z tej samej kategorii, a przez to może zachęcać do wyboru produktów o wyższej wartości żywieniowej, mając tym samym wpływ na lepsze zbilansowanie diety.
- ❖ Nutri-Score może być impulsem dla producentów żywności do ulepszenia jakości żywieniowej produktów. Do tej pory wprowadzenie systemu Nutri-Score w Europie było bodźcem dla wielu producentów do zmniejszenia zawartości cukru, tłuszczu i soli w swoich produktach. Firmy poprawiły również wyniki Nutri-Score swoich produktów, zwiększając zawartość owoców i warzyw oraz dodając więcej błonnika pokarmowego.
- ❖ Nutri-Score może być świetnym uzupełnieniem zaleceń żywieniowych dotyczących zdrowego stylu życia, które pozostają odniesieniem do tego, co powinniśmy jeść, jak często i w jakich proporcjach. Nutri-Score wspiera w wyborach żywieniowych. Aby osiągnąć jak najlepsze zbilansowanie diety, warto brać pod uwagę m.in. zalecenia żywieniowe, indywidualne potrzeby, jak również stopień przetworzenia produktu.
- ❖ Nutri-Score jest prosty, intuicyjny, łączy kolorystykę i symbole literowe na skali podsumowującej ogólną wartość żywieniową produktu. Badania pokazują, że uproszczone systemy znakowania wartości odżywczej, wykorzystujące elementy kolorystyczne (zwłaszcza, gdy są połączone ze wskaźnikiem podsumowującym), są lepiej rozumiane przez konsumentów.

# NUTRI-SCORE



Więcej informacji: [www.systemns.pl](http://www.systemns.pl)