

# Nutri-Score | Handleiding

Nutri-Score (Rijksoverheid)

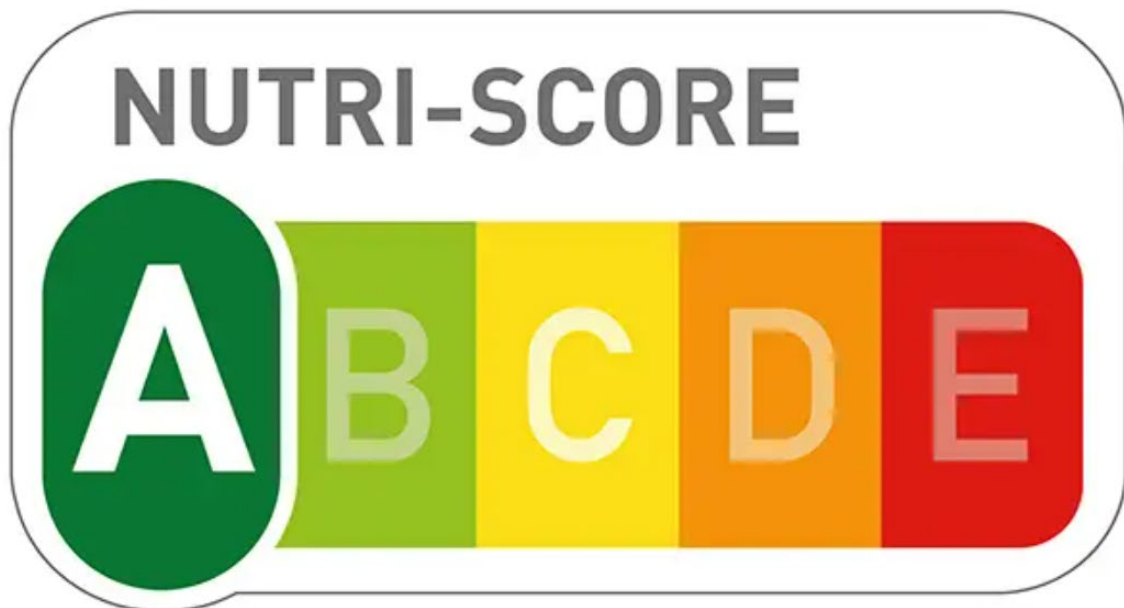
[www.nutriscore.nl](http://www.nutriscore.nl)

Voedingscentrum

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Albert Heijn

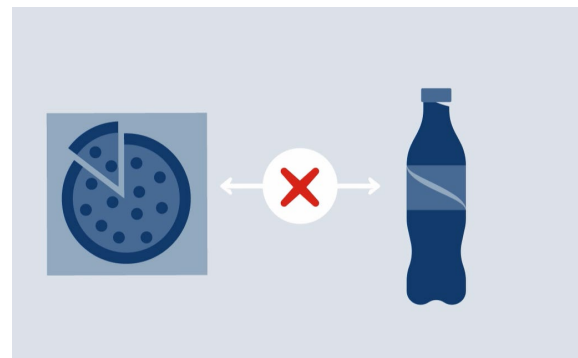
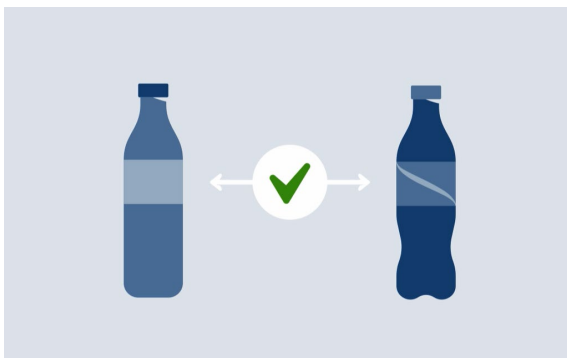
[www.ah.nl](http://www.ah.nl)



## Wat is de Nutri-Score?

De *Nutri-Score* is een hulpmiddel dat laat zien hoe gezond een product is in vergelijking met andere producten van dezelfde soort. Dat is vooral handig bij producten die niet in de *Schijf van Vijf* staan, zoals sauzen, frisdrank, koekjes of snacks. Je vergelijkt bijvoorbeeld frisdrank met andere frisdranken, en niet met een ontbijtkoek of pizza. Een product met een A (donkergroen) heeft dan een betere samenstelling dan eentje met een E (rood).

Let op: een A of B betekent niet dat iets altijd gezond is, maar wel gezonder dan andere producten van die soort.



## Hoe werkt de Nutri-Score?

De *Nutri-Score* bestaat uit vijf letters, van A tot en met E, met bijpassende kleuren. Een A is donkergroen en geeft de beste score aan, terwijl een E rood is de slechtste samenstelling laat zien. De score staat op de voorkant van veel verpakkingen. Zo kun je in één oogopslag zien hoe het product scoort binnen zijn eigen groep. Binnen die groep is een product met een A dan een betere keuze dan eentje met een D of E.



## Hoe kan de *Nutri-Score* helpen?

### 1. Kijk eerst of het product in de *Schijf van Vijf* staat

Kijk of een product in de *Schijf van Vijf* staat. Gebruik hiervoor de website van het [Voedingscentrum](#) of hun app 'Kies Ik Gezond?'.

Als een product in de *Schijf van Vijf* zit, weet je dat het gezond is. Dan hoef je de *Nutri-Score* niet te gebruiken.

Soms kan de *Nutri-Score* namelijk verwarrend zijn, kijk maar naar deze voorbeelden:

- Gezouten noten kunnen A of B scoren, maar ze zitten niet in de *Schijf van Vijf*, omdat er te veel zout in zit.
- Witte én volkoren pasta kunnen allebei A of B krijgen. Maar alleen volkoren pasta staat in de *Schijf van Vijf*.
- Magere kazen en olie krijgen soms een C of D, maar staan toch in de *Schijf van Vijf* omdat ze goede voedingsstoffen bevatten.

Staat het niet in de *Schijf van Vijf*? Dan kun je *Nutri-Score* gebruiken om een betere keuze te maken.



### 2. Buiten de *Schijf van Vijf*? Dan kun je *Nutri-Score* gebruiken

Kies je iets wat niet in de *Schijf van Vijf* zit, zoals een saus of koekje? Dan kun je *Nutri-Score* gebruiken om een gezondere optie te kiezen.

Bijvoorbeeld: kies de saus met een B in plaats van een D.



Let op: ook dan blijft het een extraatje, dus eet het niet te vaak.



**1 KIJK** naar de score van het product.








**2 VERGELIJK** de scores van dezelfde soort producten.  
Heeft de ontbijtkoek een gele C? Kijk dan of er ook ontbijtkoek met een groene B of A is.

Je vergelijkt ontbijtkoek dus **niet** met pastasaus.




↔ X ↔


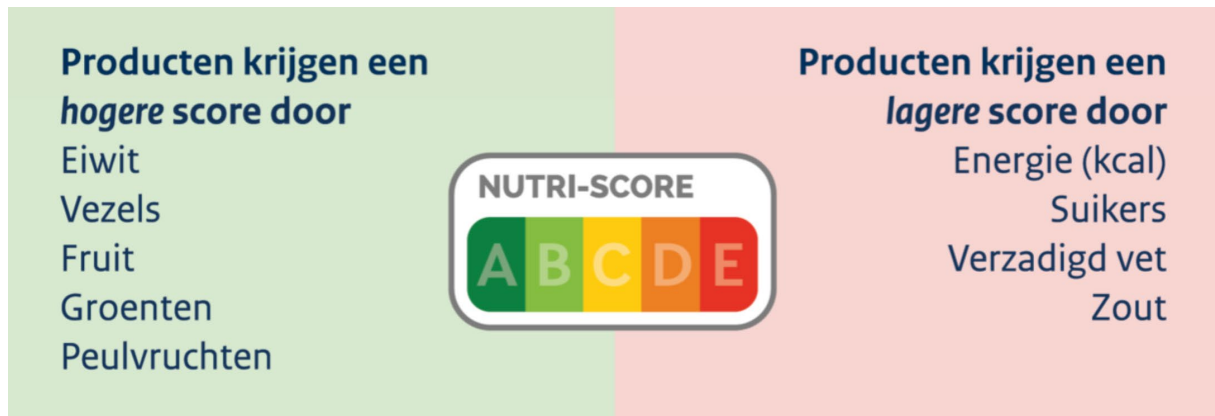
**3 KIES** voor het product met een betere samenstelling.  
Ontbijtkoek met een groene A heeft een betere samenstelling dan ontbijtkoek met een gele C of oranje D.

Een groene A of B wil niet meteen zeggen dat het product gezond is, maar dat het in vergelijking met dezelfde soort producten een betere samenstelling heeft.

## Wat zegt de Nutri-Score over de samenstelling?

De Nutri-Score kijkt naar wat er in een product zit:



Producten krijgen een betere score als ze veel eiwitten, vezel, fruit, groenten of peulvruchten bevatten. Daarentegen gaat de score omlaag als er veel calorieën (energie), suikers, verzadigd vet of zout in zitten. Zo kun je in één oogopslag zien welk product binnen dezelfde soort een gezondere keuze is.

