

A1 Was steckt hinter dem Nutri-Score?

günstig ← → ungünstig



Der Nutri-Score, eine schnelle Nährwertinformation

Diese Zeichen werden nun öfter auf der Vorderseite von Lebensmittelpackungen aufgedruckt sein. Der Nutri-Score informiert über den Nährwert eines Lebensmittels. Er nutzt dafür ein Farbleitsystem, das sich an den bekannten Ampelfarben orientiert. Ergänzt wird dieses System durch Buchstaben. A und Grün stehen für eine vergleichsweise günstige Nährwertqualität, der Buchstabe E und Rot für eine im Vergleich niedrige Nährwertqualität.

Hinter dieser Bewertung steckt ein kompliziertes Rechenmodell. Score heißt übersetzt: Bepunktung. Dabei werden Energie, Zucker, gesättigte Fettsäuren und Natrium im Produkt negativ bewertet. Bestandteile wie Ballaststoffe, Proteine sowie Anteile an Gemüse, Obst, Nüssen sowie Raps-/Walnuss-/Olivenöl können die Gesamtbewertung verbessern.

All diese Inhaltsstoffe im Lebensmittel werden miteinander zu einem Gesamtwert verrechnet. Der entscheidet, ob das Produkt der Nährwertstufe A, B, C, D oder E zugeordnet wird.

Der Nutri-Score ist leicht zu verstehen und einfach zu nutzen. Das Nährwert-Logo hilft im Geschäft, verschiedene Fertigerzeugnisse einer Produktgruppe wie Joghurts, Müslis, Kekse oder Pizzen miteinander zu vergleichen und die Variante mit dem günstigsten Nährwert leichter zu erkennen. Es darf jedoch nur als Zusatz zur klein gedruckten Nährwerttabelle auf die Packung, muss dann aber auf der Schauseite stehen.

Der Nutri-Score bietet Orientierung, ist aber keine Garantie für eine gesunde Wahl. Ein günstiger Nutri-Score mit A oder B auf süß schmeckenden Lebensmitteln sollte daher stutzig machen. Oft ist der Zucker nur durch Süßstoffe ersetzt. Auch kann ein Fertigmüsli mit Vollkorn und „weniger süß“ trotz B-Note noch viel Zucker haben. Hier lohnt der Blick auf die verpflichtende Nährwerttabelle. Lebensmittelunternehmen entscheiden selbst, ob und auf welche Produkte sie das Logo aufdrucken. Doch Rosinenpicken ist nicht erlaubt: Wenn Nutri-Score, dann muss er auf alle Produkte dieser Marke.

1 Lies den Text und markiere wichtige Aussagen. Tausche dich mit deinem Partner aus: Was ist neu für euch?

2 Auf welche Lebensmittel darf der Nutri-Score gedruckt werden? Nenne Beispiele.



3 Welche Inhaltsstoffe berücksichtigt der Nutri-Score? Kreuze an.

Markiere im zweiten Kreis die Stoffe, die eine gute Qualitätsstufe begünstigen.

<input type="checkbox"/> Natrium	<input type="checkbox"/> Energie
<input type="checkbox"/> Proteine	<input type="checkbox"/> Zucker
<input type="checkbox"/> Ballaststoffe	<input type="checkbox"/> Fett
<input type="checkbox"/> Aromen	<input type="checkbox"/> Vitamin C
<input type="checkbox"/> Calcium	<input type="checkbox"/> Brot
<input type="checkbox"/> Süßstoffe	<input type="checkbox"/> gesättigte Fettsäuren
<input type="checkbox"/> Obst/Gemüse/Nüsse Raps-/Walnuss-/Olivenöl	

4 Was bedeuten die Buchstaben A bis E und die Farben?

5 Warum wurde der Nutri-Score eingeführt? Welche Vorteile bietet er?

6 Was berücksichtigt der Nutri-Score nicht? Was ist dir noch wichtig?



A2 Wie hilfreich ist der Nutri-Score?

Verbraucherschützer: „Der Nutri-Score ist eine gute Sache, weil er so einfach ist: B ist besser als C oder D! Natürlich könnte er noch dies oder jenes zusätzlich berücksichtigen. Diese Informationen müssen wir dann in der Nährwertabelle, Zutatenliste oder anderen Labels entnehmen. Der Nutri-Score ist ja gedacht, auf einen Blick im Geschäft schnell innerhalb einer Produktgruppe das Lebensmittel mit dem günstigeren Nährwert zu erkennen. Solange das Label freiwillig ist und nicht alle Produkte gelabelt sind, hinkt der Produktvergleich. Wie soll ich gut entscheiden, wenn der eine Joghurt mit dem Nutri-Score gekennzeichnet ist, ein anderer aber nicht?“

verbraucherzentrale

Arzt: „Ungünstiges Essen und Trinken macht krank. Bei uns haben 62% der Männer, 47% der Frauen und 15% der Kinder Übergewicht. Das erhöht das Risiko für Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes Typ 2. Damit wir aus den vielen ähnlichen Lebensmitteln die besseren erkennen, brauchen wir einfache Hilfsmittel wie den Nutri-Score. Den versteht jeder.“



Junger Vater: „Mich ärgert, dass Softdrinks oder Fruchtcremes, die ihren Geschmack dem Zusatz von Süßstoffen und Aromastoffen verdanken eine grünen Nutri-Score bekommen können. Diese Produkte verdienen es nicht, durch geschickte Rezepturen plötzlich „gesund“ zu wirken. In der Ernährungspyramide stehen sie in der roten Pyramidenspitze, was heißt: Eine Portion ist zwar okay, aber nicht empfehlenswert. Nun denkt mein Sohn, dass solche Sachen gut für ihn seien. Dabei hat der Nutri-Score darauf nichts zu suchen. Sogar Energydrinks mit Süßstoff bekommen ein grünes B, nur weil Zucker durch Süßstoff ersetzt und die hohen Mengen an Koffein und Taurin nicht eingerechnet werden.“



Lebensmittel-Hersteller: „Wir möchten, dass unsere Kunden gesünder essen und trinken. Mit dem Nutri-Score machen wir ihnen die gesündere Wahl leichter. Natürlich möchten wir möglichst viele Produkte mit guter Nutri-Score-Bewertung auszeichnen – sie verkaufen sich auch besser. Trotzdem ist die Entscheidung für den Nutri-Score nicht ganz einfach für uns. Denn wenn wir ihn aufdrucken, dann muss er auf alle Produkte dieser Marke. Da müssen wir hinnehmen, dass vielleicht ein Produkt dieser Marke erst einmal einen weniger guten Nutri-Score trägt. Wir arbeiten jedoch ständig daran, die Zusammensetzung der Lebensmittel zu verbessern. Schon jetzt bieten wir viele Produkte mit weniger Zucker, Fett und Salz und mehr Ballaststoffen an.“



Der Bio-Landwirt: „Für mich als Landwirt ist es viel zu aufwändig, die Anforderungen zu erfüllen, die mit der Nutzung des Nutri-Score verbunden sind, also Nährwertabelle plus Berechnung. Dabei sind mein frisches Obst, Gemüse und meine Bio-Eier doch das Beste für Mensch und Umwelt. Es darf nicht sein, dass Fertigprodukte mit vielen Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern durch den Nutri-Score plötzlich besser dastehen als frische Ware. Womöglich bekommt mein naturbelassener Käse sogar eine schlechte Bewertung, weil er naturgemäß viel Fett enthält.“



Umwelt- und Klimaschützer: „Der Nutri-Score erfasst nur ausgewählte Nährstoffe und Zutaten! Er sagt nichts über die wirklich wichtigen Dinge aus: Wo kommen die Lebensmittel her? Wie sehr belastet ihre Produktion unsere Umwelt und unser Klima? Wie geht es den Tieren und Menschen, die an der Erzeugung beteiligt sind? Was ist mit Bio und fairer Produktion, was mit Plastikmüll? Aber Hauptsache da steht dick und fett auf der Vorderseite der Nutri-Score mit seinen schicken Farben. Das ist mal wieder typisch!“



Spontaner Esser: „Der Nutri-Score interessiert mich nicht. Hauptsache, es schmeckt. Wenn ich Appetit auf eine Pizza habe, ist mir egal, ob die Pizza ein C oder D hat. Ich sehe lieber zu, dass ich ansonsten viel frisches Gemüse und Salat esse. Ich weiß doch, was mir guttut. Mich nervt die ganze Diskussion.“



- 1 Lies die Meinungen der Personen und unterstreiche die Kernaussagen.
- 2 Wähle eine Rolle und präsentiere die Argumente vor deiner Klasse. Ihr könnt eure Rolle auch ausschmücken und mit einem typischen Gegenstand darstellen.
- 3 Diskutiert die verschiedenen Positionen in der Klasse.
- 4 Erstellt eine Tabelle mit Pro- und Contra-Argumenten zum Nutri-Score.
- 5 Welche Meinung hast du zum Nutri-Score? Kreuze zunächst die Argumente in deiner Tabelle an, die dich überzeugen. Schreibe dann dein persönliches Statement.

A2 Wie hilfreich ist der Nutri-Score?

AUSFÜLLBARE VORLAGE

4 Erstellst eine Tabelle mit Pro- und Contra-Argumenten zum Nutri-Score.

Pro	Contra
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

AUSFÜLLBARE VORLAGE

5 Welche Meinung hast du zum Nutri-Score? Kreuze zunächst die Argumente in deiner Tabelle an, die dich überzeugen. Schreibe dann dein persönliches Statement.

Recherche



M4_a

- 1 Welche Ampelfarbe hat dein Lieblingsprodukt?
- 2 Auf welchen Lebensmitteln findest du den Nutri-Score?
 - a. Suche Beispiele für möglichst alle Stufen.
 - b. Welches ist die schlechteste Bewertung? Warum ist das so?
- 3 Vergleiche ein B- oder C-Produkt mit einem ähnlichen Produkt ohne Nutri-Score. Wie erklärst du dir die unterschiedliche Bewertung?

© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021

Illustration: Arnout van Son, BLE

Recherche



M4_b

- 1 Der Nutri-Score erfasst nur ausgewählte Nährstoffe und Zutaten.
 - a. Warum gerade diese?
 - b. Welche davon sind dir wichtig?
- 2 Welche sind noch für dich wichtig? Wo findest du diese Angaben?

Zucker

Natrium

Energie

Ballaststoffe

Gesättigte Fettsäuren

Proteine

Obst/Gemüse/Nüsse
Raps-/Walnuss-/Olivenöl

© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021

Illustration: Arnout van Son, BLE

Recherche



M4
C

NÄHRWERT-ANGABEN	pro 100 g	pro Portion (40 g)
Brennwert	1.520 kJ 361 kcal	608 kJ 144 kcal
Fett	6,3 g	2,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g	0,4 g
Kohlenhydrate	60 g	24 g
davon Zucker	17 g	6,7 g
Ballaststoffe	11 g	4,2 g
Eiweiß	11 g	4,4 g
Salz	0,08 g	0,03 g
Thiamin (Vitamin B1)	0,32 mg 29 %*	0,13 mg 12 %*
Phosphor	331 mg 47 %*	132 mg 19 %*
Magnesium	123 mg 33 %*	49 mg 13 %*
Eisen	3,5 mg 25 %*	1,4 mg 10 %*
Zink	2,7 mg 27 %*	1,1 mg 11 %*

* Prozent der Referenzmengen für die Tageszufuhr eines Erwachsenen (Nährstoffbezugswerte). Die Packung enthält ca. 12 Portionen.

Vergleiche die Nährwerttabellen und die Zutatenlisten beider Müslis.

Welche Bewertung erwartest du warum?

Produktinformationen
Vollkorn-Hafermüslis mit 22 % Früchten
ZUTATEN: Vollkorn-Haferflocken (75 %), getrocknete Apfelstücke, Rosinen, getrocknete und gesüßte Cranberrystücke (Cranberry, Zucker), getrocknete Bananenflocken, getrocknete Dattelstücke, gehackte **Haselnusskerne** (2 %), Honig, Säuerungsmittel Citronensäure

Produktinformationen
Vollkorn-Hafermüslis mit 10 % Schokoladen- und 10 % Vollmilchschokoladenblättchen sowie 3 % Haselnusskrokant
ZUTATEN: Vollkorn-Haferflocken (58 %), Zucker, Kakaomasse, Vollkorn-Hafermehl (4 %), Karamellsirup, **Weizenmehl**, Vollmilchpulver, Kakaobutter, gehackte **Haselnusskerne**, fettarmes Kakaopulver, Süßmilchpulver, Maisstärke, **Gerstenmalzextrakt**, Invertzuckersirup, Speisesalz, Emulgator Lecithine

NÄHRWERT-ANGABEN	pro 100 g	pro Portion (40 g)
Brennwert	1.705 kJ 406 kcal	682 kJ 162 kcal
Fett	11 g	4,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,7 g	1,9 g
Kohlenhydrate	61 g	24 g
davon Zucker	22 g	8,9 g
Ballaststoffe	9,1 g	3,6 g
Eiweiß	11 g	4,3 g
Salz	0,25 g	0,10 g
Thiamin (Vitamin B1)	0,24 mg 22 %*	0,10 mg 9 %*
Phosphor	322 mg 46 %*	129 mg 18 %*
Magnesium	127 mg 34 %*	51 mg 14 %*
Eisen	4,6 mg 33 %*	1,8 mg 13 %*
Zink	2,3 mg 23 %*	0,92 mg 9 %*

* Prozent der Referenzmengen für die Tageszufuhr eines Erwachsenen (Nährstoffbezugswerte). Die Packung enthält ca. 15 Portionen.

© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021
 Fotos/Illustration: Arnout van Son, BLE

Recherche

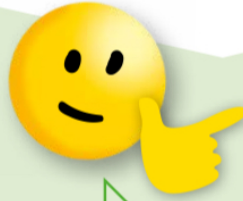


M4
d

- 1 Wähle ähnliche Produkte, z. B. verschiedene Fruchtjoghurts. Suche ähnliche Fertigprodukte, z.B. verschiedene Fruchtjoghurts, die einen Nutri-Score tragen. Welche unterschiedlichen Bewertungen findest du auf den Etiketten? Erkläre, wie sie zu Stande kommen.
- 2 Wie machst du aus einem Fruchtjoghurt mit der Note C ein B-Produkt?

© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021
 Illustration: Arnout van Son, BLE

Recherche



M4_e

„Wir müssen unsere Ernährung nachhaltig, klimafreundlich und sozialverträglich gestalten!“



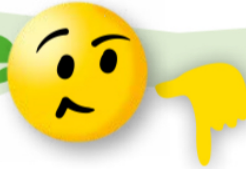
Wie kannst du beim Einkauf den Nutri-Score sinnvoll mit Umweltschutz verbinden?

Schau dir das Video „Fritten for future?“ an



© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021
Illustration: Arnout van Son, BLE

Recherche



M4_f

- 1 Worauf legst du Wert? Kreuze an.
- 2 Befrage eine andere Person und vergleicht eure Aussagen.

	Ich					Du				
	unwichtig				wichtig	unwichtig				wichtig
Nutri-Score:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
umweltschonende Erzeugung:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
regionale Herkunft der Zutaten:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
artgerechte Tierhaltung:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wenig Verpackungen, kein Plastik:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
faire Arbeitsbedingungen und Löhne:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021
Illustration: Arnout van Son, BLE

- **Bearbeite alle Aufgaben schriftlich in deinem Ordner**
- **Die QR-Codes geben dir weitere Informationen.**