

VO filmpje hartstichting

Je bent 'm misschien al tegengekomen de Nutri-Score. Deze helpt jou betere keuzes te maken in de supermarkt. Maar wat heb je er nou eigenlijk echt aan?

Om te bepalen welke score een product krijgt worden gezonde en ongezonde voedingsstoffen met elkaar vergeleken. Van verzadigde vetten, koolhydraten, zout en suiker gaat de score naar beneden. En van eiwitten en vezels krijgt het product pluspunten.

Maar het kan zo zijn dat ongezonde producten toch een betere score krijgen. Zo krijgt deze pizza een A score en deze cola een B. Maar als je allemaal van dit soort producten in je mandje legt, betekent dat nog niet dat je gezond eet en dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je volgens de Schijf van Vijf wel nodig hebt.

Volgens de Schijf van Vijf kun je het beste koken met olijfolie maar deze krijgt bij Nutri-Score een C. En gerookte zalm met gezonde vetten krijgt een D score. Maar wat nu?

Kunnen we de NS helemaal niet meer gebruiken?

Je zou appels en peren niet met elkaar vergelijken. Dus vergelijk dan ook niet de score van deze pizza met de score van deze zalm. Als je dan toch een keer buiten de schijf van vijf wil eten kies dan voor een product met de beste score. >> [pizza A in beeld]

Wil je weten hoe je betere voedingskeuzes kunt maken? Kijk dan op onze website

www.hartstichting.nl