

Lebensmittel haben gute und schlechte Nähr-Werte.

Ein guter Nähr-Wert ist ein Lebens-Mittel enthält viele **Ballast-Stoffe, Vitamine und Mineral-Stoffe** aus zum Beispiel aus Gemüse, Hülsen-Früchten und Obst, Getreide und Nüssen, **Eiweiß, pflanzliche Fette und wenig Energie.**

Ein schlechter Nähr-Wert enthält **Zucker, Salz, tierische Fette und viel Energie.**

Der Nutri-Score vergleicht ähnliche Lebens-Mittel miteinander.

Er zeigt uns welche Lebens-Mittel günstige oder ungünstige Nähr-Werte haben.

Der Nutri-Score hilft uns, einfacher gesündere Einkaufs-Entscheidungen zu treffen.

Er sorgt für eine langfristige Verbesserung des Ernährungs-Verhaltens der Bevölkerung.

Der Nutri-Score berücksichtigt in der Bewertung nicht die Qualität des Lebens-Mittels.

Der Nutri-Score berücksichtigt in der Bewertung nicht die gegessene Lebensmittel-Menge.

Die Nutri-Score Skala

