È SEMPLICE SAPERE LE INFORMAZIONI NECESSARIE

Cosa mi dice Nutri-Score?
Nutri-Score aiuta a orientarsi negli acquisti. Basandosi sulle sostanze nutritive più importanti, fornisce un quadro nutrizionale generale subito comprensibile.

Cosa non mi dice?
Non dice quanto un prodotto sia ricco di vitamine né fornisce informazioni sulla sua produzione.

Come posso confrontare i prodotti?
Con Nutri-Score si possono confrontare solo gli alimenti della stessa categoria. Ad es., un muesli con un altro tipo di muesli o una lasagna con un altro tipo di lasagna.

Quindi dovrei comprare solo alimenti contrassegnati con la A?
Assolutamente no! Una E non significa che bisogna evitare il prodotto. Chi mangia solo prodotti con valutazione A è ben lontano da un'alimentazione equilibrata. Questo perché un'alimentazione equilibrata comprende molti alimenti diversi nelle quantità e nelle giuste proporzioni raccomandate dalla piramide alimentare.

Tutto ciò che è contrassegnato con una E è da valutare in modo negativo?
No, perché i valori vengono calcolati sulla base di 100 grammi o 100 millilitri per ogni singolo prodotto. È ovvio che, a parità di quantità, il cioccolato non può avere gli stessi valori nutritivi di un riso alle verdure. Ad alcuni prodotti non è neanche possibile assegnare una A: ad esempio, per gli oli, una C è la miglior valutazione possibile.

E cosa faccio se gli stessi prodotti presentano una valutazione diversa?
Scegliete in modo consapevole: all'interno di un gruppo di prodotti, è più probabile che un prodotto con valutazione A contribuisca maggiormente a un'alimentazione sana rispetto a un prodotto con valutazione E.

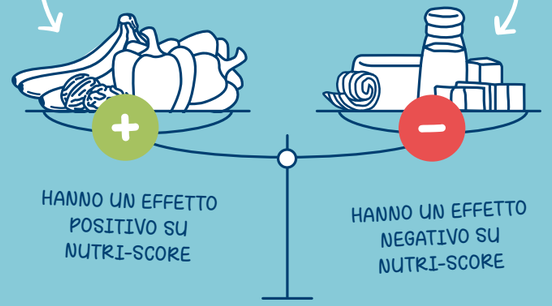
COME VIENE CALCOLATO NUTRI-SCORE?

Nutri-Score è determinato tramite una formula scientificamente convalidata. I valori vengono calcolati sulla base di 100 grammi o 100 millilitri per ogni prodotto.

Le sostanze nutritive raccomandate sono ponderate in verde, quelle da consumare moderatamente in rosso. Queste sono indicate con una scala da A per una composizione equilibrata a E per una non equilibrata.

Ponderazione vantaggiosa
Fibre alimentari, proteine, verdura, frutta, frutta oleaginosa, legumi e alcuni oli

Ponderazione svantaggiosa
Contenuto energetico (calorie), zucchero, sale, acidi grassi saturi



È SEMPLICE FARE LA SCELTA GIUSTA

Nutri-Score è l'ABC di una buona alimentazione.

Orientarsi nella scelta alimentare

Confrontare i prodotti a colpo d'occhio

Per saperne di più:
nutri-score.ch

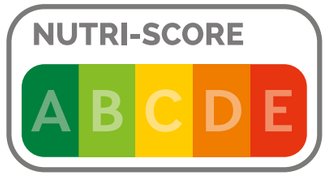
Nutri-Score compare su tutti gli imballaggi dei marchi che accettano di utilizzarlo. L'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) promuove questo sistema di caratterizzazione degli alimenti.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV

È SEMPLICE FARE UNA SPESA CONSAPEVOLE

Così funziona NUTRI-SCORE



È SEMPLICE CONFRONTARE I PRODOTTI

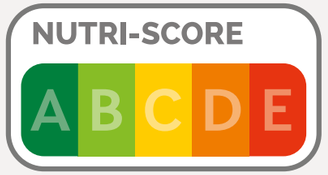
Non tutti gli yogurt sono uguali

Nutri-Score aiuta a confrontare rapidamente alimenti simili e a optare per un'alimentazione consapevole.

Nutri-Score si trova sulla parte anteriore dell'imballaggio e non sostituisce la tabella dei valori nutritivi sul retro, ma ne semplifica la comprensione mostrando a colpo d'occhio quanto è equilibrato un prodotto.

È SEMPLICE RICONOSCERE I VALORI NUTRIVI

DALLA A VERDE PER I PRODOTTI DI QUALITÀ NUTRIZIONALE SUPERIORE



...ALLA E ROSSA PER I PRODOTTI DI QUALITÀ NUTRIZIONALE INFERIORE

Nutri-Score non sostituisce la piramide alimentare svizzera. Questo perché un'alimentazione equilibrata comprende molti alimenti diversi nelle quantità raccomandate e nelle giuste proporzioni.

Un Nutri-Score verde non significa un consumo illimitato. E uno rosso non è un divieto. L'etichetta aiuta a scegliere quello più sano tra prodotti identici.

È SEMPLICE FARE UNA SPESA CONSAPEVOLE

Tutti i prodotti che riportano una dichiarazione nutrizionale sull'imballaggio possono utilizzare Nutri-Score. Nutri-Score valuta solo gli alimenti trasformati.

I prodotti che non hanno una dichiarazione nutrizionale, ad esempio frutta e verdura fresca, non possono essere etichettati con Nutri-Score.

È SEMPLICE SCEGLIERE I PRODOTTI GIUSTI

Nutri-Score facilita la spesa. La scala di colori consente un rapido orientamento visivo, offrendo quindi un aiuto pratico per prendere decisioni.

Confrontare correttamente gli alimenti

Come dice anche un noto proverbio, non si possono confrontare le mele con le pere.
E neanche Nutri-Score può farlo. Serve invece a confrontare alimenti:

DELLO STESSO TIPO (AD ES. PASTA PRONTA X CON PASTA PRONTA Y)

ALL'INTERNO DELLA STESSA CATEGORIA (AD ES. PER I DOLCI: YOGURT CON BUDINO)

È SEMPLICE MANGIARE IN MODO EQUILIBRATO

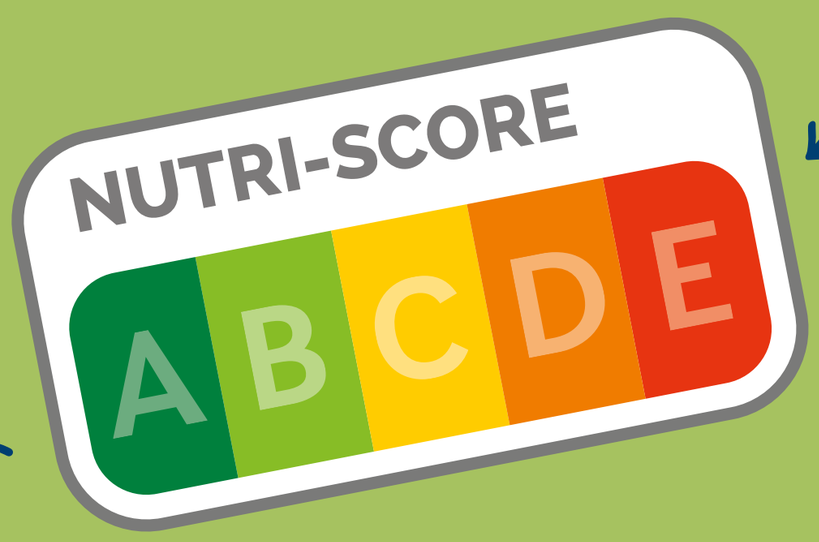
Nutri-Score indica quanto è equilibrato un prodotto

In breve: Nutri-Score...

- ✓ riassume le sostanze nutritive
- ✓ indica quanto sono equilibrati i prodotti all'interno della stessa categoria
- ✓ consente di scegliere facilmente

PRODOTTO EQUILIBRATO

PRODOTTO NON EQUILIBRATO



TIENE CONTO DEGLI ASPETTI POSITIVI: FRUTTA, VERDURA, FRUTTA OLEAGINOSA, PROTEINE, FIBRE ALIMENTARI, LEGUMI, ALCUNI OLI

INDICA GLI ASPETTI NEGATIVI: CONTENUTO ENERGETICO (CALORIE), ZUCCHERO, SALE, ACIDI GRASSI SATURI