



# Nutri-Score – der Nährwert in Ampelfarben

Lange Jahre wurde geforscht, diskutiert und gefeilt, wie die Kennzeichnung von Lebensmitteln vereinfacht werden könnte – gar nicht so einfach. Mittlerweile ist der Nutri-Score auf vielen Lebensmitteln zu finden. Der Baustein erklärt den Code aus Farben und Buchstaben.

## LERNZIELE UND KOMPETENZEN

**Fächer:** Hauswirtschaft, Ernährungslehre, AG Kochen

Die Schülerinnen und Schüler

- » sammeln/vergleichen Produkte mit dieser Kennzeichnung;
- » überprüfen ihr Vorwissen mit Infotext und Erklärfilm;
- » beantworten Verständnisfragen zur Berechnung und Wertung von Inhaltsstoffen;
- » bereiten ein Erdbeereis zu.

## SACHINFORMATION

### NEUE ORIENTIERUNG IM LEBENSMITTELDSCHUNGEL

Die meisten Menschen möchten sich gesund ernähren, aber das gelingt nicht immer. Viele verzehren Fertigprodukte, in denen reichlich Zucker, Salz und Fett stecken. Seit 2020 bzw. 2021 gibt es eine neue Kennzeichnung für verpackte Produkte im deutschen Handel, um den

Nährwert einzuordnen: den Nutri-Score. In mehreren Nachbarländern wird das Label schon länger genutzt.

Dieser Code aus Farben und Buchstaben ermöglicht eine Beurteilung des Lebensmittels auf einen Blick und nutzt dafür fünf Stufen von A bis E und von grün über gelb bis rot. Der Nutri-Score darf auf jedes verpackte Lebensmittel gedruckt werden, das eine Nährwerttabelle trägt. Er steht auf der Vorderseite der Verpackung und fasst die Informationen zum Nährwert vereinfacht zusammen. Dieses freiwillige Element ergänzt die verpflichtende Kennzeichnung mit Zutatenverzeichnis und Nährwerttabelle.

### SO HILFT DER NUTRI-SCORE BEI DER AUSWAHL

Der Nutri-Score ermöglicht eine Entscheidung für das vorteilhaftere Produkt innerhalb einer Lebensmittelkategorie, z. B. bei der Wahl zwischen Müsli und Cornflakes oder zwischen Pizza Salami und Pizza Tonno. Trägt das eine

Produkt ein grünes B und das andere ein gelbes C, dann ist das mit B gekennzeichnete die ernährungsphysiologisch günstigere Wahl.

Der Nutri-Score vergleicht nicht nur Joghurt mit Joghurt, sondern auch Joghurt mit Pudding. Die Idee dahinter: Beide Produkte werden in der gleichen Situation gegessen, z. B. als Nachtisch. Der Fachausdruck lautet „Verzehrgelegenheit“. Was der Nutri-Score nicht ermöglicht, ist der Vergleich zwischen einem Joghurt und einer Pizza, denn sie gehören nicht zur gleichen Lebensmittelkategorie.

### KEIN WEGWEISER FÜR DEN GANZEN SPEISEPLAN

Der Nutri-Score ist ein schneller Alltagshelfer bei der Entscheidung zwischen verschiedenen, verpackten Produkten einer Kategorie. Dabei ist es egal, ob es sich um ein konventionelles Lebensmittel oder ein Bioprodukt handelt. Wichtig ist, dass ein grüner Nutri-Score nicht gleichbedeutend mit einer gesunden Ernährung ist

### Diese Inhaltsstoffe fließen in die Berechnung des Nutri-Score ein:



– nur die bessere Wahl in dieser Kategorie. Der Nutri-Score gibt also keine Empfehlung für die gesamte Ernährung und macht auch keine Aussage zum Gesundheitswert des einzelnen Lebensmittels.

Der Nutri-Score bezeichnet ausschließlich verpackte Lebensmittel, die schon jetzt eine Nährwerttabelle tragen. Lebensmittel wie Gemüse und Obst benötigen keine Nährwertkennzeichnung und tragen daher keinen Nutri-Score. Trotzdem sind sie wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

### PUNKTESYSTEM ERGIBT DAS NÄHRWERTPROFIL

Der Nutri-Score wurde von unabhängigen WissenschaftlerInnen entwickelt und basiert auf dem sogenannten Nährwertprofilsystem der britischen Food Standard Agency. Er bezieht sich immer auf 100 Gramm oder Milliliter eines Lebensmittels, um die Vergleichbarkeit zu verbessern.

Die Berechnung berücksichtigt eine Auswahl an Nähr- und Inhaltsstoffen, für die ein gesundheitlicher Nutzen oder ein Risiko ausreichend belegt ist. Basis ist ein Punktesystem, in dem unerwünschte Inhaltsstoffe wie Salz, Zucker und gesättigte Fette negativ zu Buche schlagen. Erwünschte Zutaten wie z. B. Ballaststoffe, Gemüse und Obst fließen mit positiven Werten ein. Der Buchstaben-Farben-Code bildet das Ergebnis grafisch ab. Wer Probleme mit dem Sehen von Farben hat, achtet auf die Buchstaben und umgekehrt.

Die Berechnung erfolgt durch die Hersteller selbst auf Basis der vorhandenen Nährwertinformationen und nach einer genau festgelegten Grundlage. Möchte ein Hersteller den Nutri-Score nutzen, muss er alle seine Produkte kennzeichnen. Das verhindert, dass nur

Lebensmittel mit einer grünen Kennzeichnung werben und schlechtere Wertungen nicht aufgedruckt werden. Es gibt jedoch eine Übergangsfrist von zwei Jahren für die Umsetzung auf allen Produkten eines Anbieters.

### ANPASSUNGEN FÜR SONDERFÄLLE

Bei manchen Lebensmitteln ist es schwierig, den Nutri-Score so zu berechnen, dass er den gesundheitlichen Wert des Lebensmittels richtig darstellt. Ein Beispiel sind hier Speisefette und -öle. Während tierische Fette viele gesättigte Fettsäuren liefern, enthalten hochwertige Pflanzenöle ungesättigte Fettsäuren, die der Körper braucht. Da Öle ausschließlich aus Fett bestehen, bekämen sie durchweg eine schlechte Kennzeichnung. Um das auszugleichen, wird in dieser Kategorie das Verhältnis gesättigter Fette zum Gesamtfett betrachtet. Je geringer der gesättigte Anteil, desto günstiger und umso besser der Nutri-Score.

Auch bei Käse ist der Nutri-Score schwierig darzustellen, denn der hohe Fett- und Salzgehalt führt zur Abwertung. Um die ernährungsphysiologische Wertigkeit der Proteine besser wiederzugeben, zählt bei Käse der Proteingehalt stärker positiv als bei anderen Lebensmitteln. So wird ein Vergleich möglich.

Bei Getränken ist die Einordnung kompliziert und teils unübersichtlich. Wasser erhält grundsätzlich die Bewertung A. Andere Getränke können höchstens ein B erreichen. Verwirrung entsteht z. B. beim Vergleich von Apfelsaft mit zuckerfreien Cola-Softdrinks. Apfelsaft erhält aufgrund des hohen Zuckeranteils nur ein C, obwohl er zu 100 Prozent aus Früchten besteht. Dagegen bekommt Cola ohne Zucker (light) den Nutri-Score B. Allerdings liefert Cola auch keine gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffe, wie die Nährwerttabelle und das Zutatenverzeichnis zeigen. Letztlich sind beide Getränke als Durstlöscher ungeeignet und es empfiehlt sich Wasser mit Stufe A.

### LABEL MIT CHANCE UND RISIKO

Der Nutri-Score ist ein vereinfachendes System mit Stärken und Lücken. Eine Schwäche liegt darin, dass die Hersteller bei der Berechnung einen gewissen Handlungsspielraum haben. Zum Beispiel enthält Trinkkakaopulver viel Zucker, aber bereitet man ihn mit fettarmer Milch und weniger Kakaopulver zu, trägt der Kakao einen grünen Nutri-Score. Kritische Stimmen fürchten Schönrechnerei.

Gleichzeitig bietet das System Anreize, um Produkte wirklich zu verbessern.

Denn wer seine Rezeptur anpasst, darf einen günstigeren Nutri-Score aufdrucken. Zum Beispiel, wenn weniger Zucker ins Produkt kommt oder wenn zusätzliche Ballaststoffe hinzugefügt werden. So bietet der Nutri-Score eine Chance für mehr ernährungsphysiologisch günstigere Lebensmittel im Einkaufskorb.

### METHODISCH-DIDAKTISCHE ANREGUNGEN

Insbesondere die „Foodinteressierten“ der Klasse sollten Nutri-Scores schon auf Verpackungen entdeckt haben und beachten die Angabe vielleicht beim Kauf. Die SchülerInnen sammeln und vergleichen Produkte mit dieser Kennzeichnung, sortieren aber nicht nach Gefühl! Sie überprüfen ihr Vorwissen mit dem Infotext und Erklärfilm auf **Arbeitsblatt 1** und klären erste Verständnisfragen in der Gruppe.

Die Aufgaben auf **Arbeitsblatt 2** vertiefen danach Details zur Berechnung und Wertung von Inhaltsstoffen. Das lässt sich am besten verstehen, wenn man zwei ähnliche Produkte mit unterschiedlichem Score miteinander vergleicht. Wer rechnen möchte, folgt der Anleitung auf der **Sammelkarte** [S. 13].

Die Aufgaben stammen teilweise aus Material des Bundeszentrums für Ernährung [BZfE], siehe Linkkasten. Dort findet die Lehrkraft auch neutrale Beispielpackungen sowie ein Rollenspiel mit mehreren Meinungen und Lösungsvorschläge zum Download. Die Jugendlichen sollen danach selbst formulieren, was sie von dem Nutri-Score halten. Abschließend bereiten sie ein Erdbeereis zu [S. 25].

Bei der Besprechung der Nährwerte und des Nutri-Scores bitte beachten, dass Aussagen Essstörungen bei Teenagern fördern können. Fette und Energie gehören auf den Speiseplan!

### LINK- UND MATERIALTIPPS

- » Anknüpfende Beiträge und Materialien in Heft 22 [LM-Kennzeichnung], 1 [LM-Imitate], 33 [Ernährungsstile] und 11 [Regionalsiegel] unter [ima-lehrermagazin.de](http://ima-lehrermagazin.de)
- » Infoportal des BMEL inkl. Erklärfilm unter [www.nutri-score.de](http://www.nutri-score.de)
- » Unterrichtsmodul „Der Nutri-Score“ des BZfE [Bestell-Nr 0178], u. a. mit markenneutralen Produktbeispielen, unter [www.bzfe.de/bildung/Nutri-Score/](http://www.bzfe.de/bildung/Nutri-Score/)
- » Fachbeitrag in „Ernährung im Fokus“ [Ausgabe 4-2020] als Leseprobe unter <https://kurzelinks.de/zi36>

# Wo steckt der Nutri-Score?

**Tipp:**  
Schaut euch auch den  
Erklärfilm „Nutri-Score:  
Einfach.Besser.Essen“ unter  
[www.nutri-score.de](http://www.nutri-score.de) oder  
[https://youtu.be/  
-46KBQzqWz0](https://youtu.be/-46KBQzqWz0)  
an!

- ① **Suche Produkte mit dem Nutri-Score in deinem Alltag: im Kühlschrank, im Vorratsschrank, im Supermarkt oder in deren Onlineshops. Schreibe deine Funde in die Tabelle. In welcher Produktgruppe ist der Nutri-Score besonders häufig zu finden, in welcher garnicht?**

NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E

- ② **Lies den Text und markiere wichtige Aussagen. Tausche dich mit deiner Klasse aus: Was bedeuten die 5 Stufen mit Buchstaben und Farben? Erklärt das die Nutri-Scores eurer Funde?**

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 Nährwertwertabelle. 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.

# Was steckt hinter dem Nutri-Score?

Bei der Berechnung bekommt jeder Inhaltsstoff Punkte in einem bestimmten Raster. Die Punkte hängen vom Nährwert der Zutaten und von ihrer Menge ab. Daraus ergibt sich eine Gesamtpunktzahl. Je nach Gesamtpunktzahl bekommt das Lebensmittel oder das Getränk eine Stufe zugewiesen.

1 **Kreuze an, welche Inhaltsstoffe der Nutri-Score bei der Berechnung berücksichtigt. Markiere jeweils im zweiten Kreis, wenn die Stoffe eine gute Stufe begünstigen. Tipp: Die Antworten stecken im Text auf Arbeitsblatt 1.**

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

Welche Stoffe, die beim Nutri-Score zählen, sind dir wichtig?



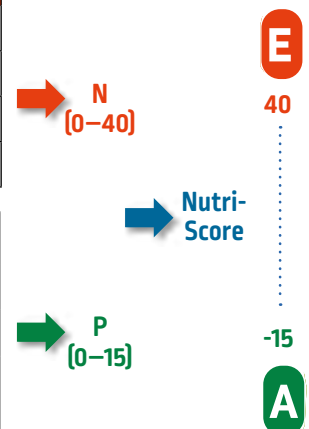
2 **Wähle zwei ähnliche Produkte mit einem unterschiedlichen Nutri-Score, z. B. zwei Pizzen oder zwei Sorten Müsli, und vergleiche sie.**

a) Schau dir die Nährwerttabelle an. Welche Unterschiede gibt es? Wie kommt die unterschiedliche Bewertung zustande?

b) Wie könntest du die Zutaten des schlechter bewerteten Produktes verändern, um eine bessere Wertung zu erreichen? Die rote Tabelle zeigt, welche Inhaltsstoffe die Wertung mit Punkten Richtung E verschieben, die grüne Tabelle die Punkte Richtung A.

Gehalte	Punkte
Energie	0-10
Zucker	0-10
Gesättigte Fettsäuren	0-10
Natrium	0-10

Gehalte	Punkte
Proteine	0
Ballaststoffe	1
Obst, Gemüse und Nüsse	0-2 oder 5



3 **Verfasse ein Fazit mit deiner Meinung zum Nutri-Score. Begründe!**

Findest du den Nutri-Score hilfreich? Erfüllt er seinen Zweck? Liefert er deiner Meinung nach die Informationen, die du für deine Entscheidung im Supermarkt brauchst? Vermisst du etwas?