

Wat zegt de Nutri-score echt over jouw eten?



Alie de Boer

University College Venlo



Maastricht University

Faculty of Science and Engineering

B BÈTA
STEUNPUNT
LIMBURG

WOW Wetenschap werkblad Nutri-scores

Kijkwijzer Meet the Scientist

Vul tijdens het bekijken van het Universiteit van Nederland filmpje van Alie de Boer onderstaande vragen in.

1. Wat is het doel van de Nutri-Score?

.....

.....

2. Waarom vinden sommige wetenschappers het verwarrend?

.....

.....

3. Wat zegt de Nutri-Score wel over een product?

.....

.....

4. Wat zegt het niet?

.....

.....

5. Wat vond jij opvallend of verrassend?

.....

.....

Doe & Ontdek Nutri-scores

Je gaat nu zelf de Nutri-Score van verschillende producten achterhalen. De Nutri-Score wordt berekend op basis van goede en minder goede voedingsstoffen per 100 gram. Elk product krijgt plus- en minpunten die samen de letter bepalen.

Let op: dit is een vereenvoudigde berekening voor in de klas. De officiële Nutri-Score wordt met uitgebreide rekenmodellen berekend.

- Voor meer info en officiële rekentool:
 - [RIVM – Nutri-Score](#)
 - [Rijksoverheid – Nutri-Score rekentool](#)

Stap 1 – Producten kiezen

- Kies of krijg van je docent 2–3 afbeeldingen van producten met voedingswaarden.

Stap 2 - Bereken de punten per product.

Bekijk het etiket of de ingrediëntenlijst en bepaal per product:

- Minpunten (–): suiker, zout, verzadigd vet, calorieën
- Pluspunten (+): vezels, eiwitten, groente/fruit/noten

Voedingsstof	0 punten	1 punt	2 punten	3 punten	Type
Suiker (g)	0–5	>5–10	>10–15	>15	min
Verzadigd vet (g)	0–1	>1–3	>3–6	>6	min
Zout (g)	0–0,3	>0,3–0,8	>0,8–1,5	>1,5	min
Calorieën (kcal)	<100	>100–200	>200–300	>300	min
Vezels (g)	0	>0–2	>2–5	>5	plus
Eiwitten (g)	0–2	>2–6	>6–10	>10	plus
Groente/fruit/noten (%)	Vast/Dranken: <40%	Vast: 40–60%	Vast: >60% Dranken: >40%		plus

Tips:

- **Groente/fruit/noten:** vaak niet vermeld → maak een schatting op basis van ingrediëntenlijst
- **Vezels:** niet altijd vermeld → schat op producttype: bv. 0 punten voor sap, 1 punt voor volkorenproducten
- **Belangrijk:** dit is een vereenvoudigde berekening. Het doel is leren kritisch naar producten te kijken en te begrijpen hoe voedingswaarde de score beïnvloedt.

Stap 3 – Eindscore berekenen

Tel alle pluspunten bij elkaar op.

Trek alle minpunten af van de pluspunten → **eindscore**

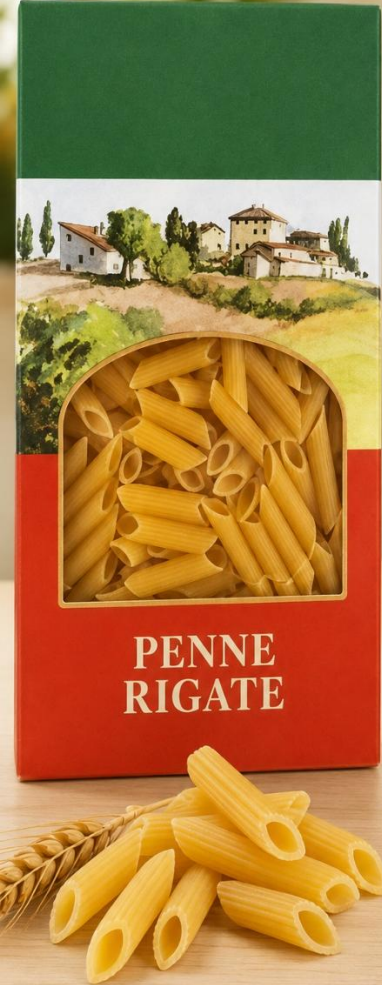
Bepaal de voorlopige Nutri-Score (A–E)

Eindscore	Letter	Kleur	Betekenis
+4 of meer	A	Donkergroen	Gunstig
+2 tot +3	B	Lichtgroen	Redelijk goed
0 tot +1	C	Geel	Gemiddeld
-1 tot -3	D	Oranje	Minder goed
-4 of minder	E	Rood	Te beperken

Product etiketten



Voedingsstof	Waarde per 100 g (van het etiket)	Punten	Plus of min
Suiker (g)			–
Verzadigd vet (g)			–
Zout (g)			–
Calorieën (kcal)			–
Vezels (g)			+
Eiwitten (g)			+
Groente/fruit/noten (%)			+
Totaal pluspunten			
Totaal minpunten			
Eindscore (plus – min)			
Letter (A–E)			
Kleur			



**Gemiddelde voedingswaarde
/ Valeurs nutritionnelles moyennes /
Durchschnittliche Nährwerte**

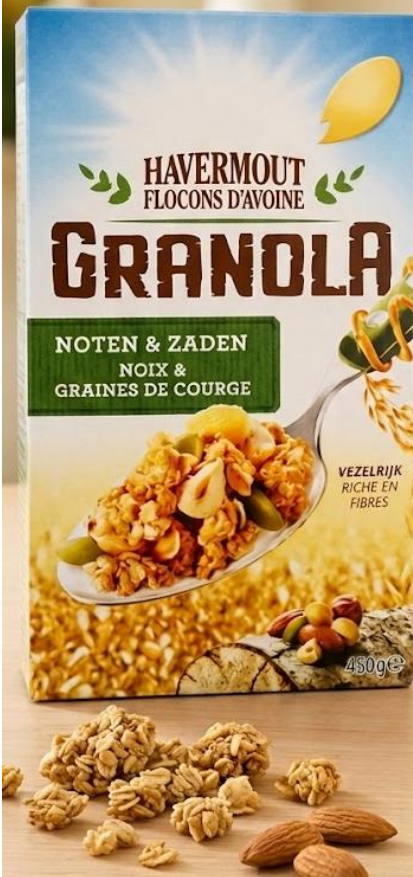
	Per / Pour / Je 100 g	1 Portie / Portion / Portion (80 g)**	%(80 g)*
Energie / énergie / Energie	1500 kJ 354 kcal	1200 kJ 283 kcal	14 % 14 %
Vetten / Matières grasses / Fett	1,5 g	1,2 g	2 %
- waarvan verzadigde vetzuren / dont acides gras saturés / davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g	0,1 g	< 1 %
Koolhydraten / Glucides / Kohlenhydrate	72,0 g	57,6 g	22 %
- waarvan suikers / dont sucres / davon Zucker	3,5 g	2,8 g	3 %
Eiwitten / Protéines / Eiweiß	11,8 g	9,4 g	19 %
Zout / Sel / Salz	0,03 g	0,02 g	< 1 %

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene
(8.400 kJ / 2.000 kcal).
** 1 Portie = 80 g Pasta. De verpakking bevat ≈ 6 porties.

* Apport de référence pour un adulte-type
(8.400 kJ / 2.000 kcal). ** 1 Portion = 80 g Pâtes.
Cet emballage contient ≈ 6 portions.

* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen
(8.400 kJ / 2.000 kcal). ** 1 Portion = 80 g Pasta.
Die Packung enthält ≈ 6 Portionen.

Voedingsstof	Waarde per 100 g (van het etiket)	Punten	Plus of min
Suiker (g)			–
Verzadigd vet (g)			–
Zout (g)			–
Calorieën (kcal)			–
Vezels (g)			+
Eiwitten (g)			+
Groente/fruit/noten (%)			+
Totaal pluspunten			
Totaal minpunten			
Eindscore (plus – min)			
Letter (A–E)			
Kleur			



Gemiddelde voedingswaarde per / Valeurs nutritionnelles moyennes pour			
	Per / Pour 100 g	45 g (%)*	45 g + 100 ml magere yoghurt / de yaourt maigre
Energie / énergie / Energie	1800 kJ 429 kcal	812 kJ 193 kcal	968 kJ 230 kcal
Vetten / Matières grasses / Fett	11 g 1,5 g	4,8 (7%) 0,7 (3%)	5,0 g 0,8 g
- waarvan verzadigde vetzuren / dont acides gras saturés / davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g	0,1 g	<1 %
Koolhydraten / Glucides / Kohlenhydrate	70 g 12 g	32 g 5,2 (6%)	36 g 9,2 g
- waarvan suikers / dont sucres / davon Zucker	3,5 g	2,8 g	3 %
Vezels / Fibres alimentaires	6,9 g	3,1 g	3,1 g
Eiwitten / Protéines	9,2 g	4,1 g	8,2 g
Zout / Sel	<0,01 g	<0,01 (<%)	0,12 g
VITAMINEN EN MINERALEN / VITAMINES ET MINERAUX			
Thiamine	0,56 mg (51%)	0,25 mg (23%)	0,27 mg
Fosfor / Phosphore	246 mg (35%)	111 mg (16%)	229 mg
IJzer / Fer	2,4 mg (17%)	1,1 mg (8%)	1,1 mg

Voedingsstof	Waarde per 100 g (van het etiket)	Punten	Plus of min
Suiker (g)			–
Verzadigd vet (g)			–
Zout (g)			–
Calorieën (kcal)			–
Vezels (g)			+
Eiwitten (g)			+
Groente/fruit/noten (%)			+
Totaal pluspunten			
Totaal minpunten			
Eindscore (plus – min)			
Letter (A–E)			
Kleur			



Voedingswaarden		Per 100 gram
Energetische waarde	572 KJ / 137 kcal	
Vetten	3,0 gram	
waarvan verzadigde vetzuren	0,3 gram	
Koolhydraten	22,9 gram	
waarvan suikers	0 gram	
Eiwitten	2,6 gram	
Zoutgehalte	0,0039 gram	

Voedingsstof	Waarde per 100 g (van het etiket)	Punten	Plus of min
Suiker (g)			–
Verzadigd vet (g)			–
Zout (g)			–
Calorieën (kcal)			–
Vezels (g)			+
Eiwitten (g)			+
Groente/fruit/noten (%)			+
Totaal pluspunten			
Totaal minpunten			
Eindscore (plus – min)			
Letter (A–E)			
Kleur			



Voedingsstof	Waarde per 100 g (van het etiket)	Punten	Plus of min
Suiker (g)			–
Verzadigd vet (g)			–
Zout (g)			–
Calorieën (kcal)			–
Vezels (g)			+
Eiwitten (g)			+
Groente/fruit/noten (%)			+
Totaal pluspunten			
Totaal minpunten			
Eindscore (plus – min)			
Letter (A–E)			
Kleur			