

FOLGE 2.12: NUTRI-SCORE

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: www.vz-bln.de/nachgehakt

Hier findest du die 25. Folge zum Thema Säuglingsernährung: www.vz-bln.de/node/62121

1 Der Nutriscore...

- a) ... unterteilt anhand der Zutaten Lebensmittel in gut und schlecht.
- b) ... bewertet Lebensmittel anhand der Nährwerte und teilt sie in fünf Kategorien ein.
- c) ... warnt über verschiedene Farben vor gefährlichen Lebensmitteln.

2 Was ermöglicht der Nutriscore?

- a) Eine schnelle Einschätzung der Nährwerte auf einen Blick.
- b) Ich muss keine Zutatenliste mehr lesen.
- c) Ich kann vorne auf der Verpackung direkt den Zuckergehalt erkennen.

3 Welche Lebensmittel kann man anhand des Nutriscore gut vergleichen?

- a) Tiefkühlpizza mit Brot
- b) Brot mit Müsli
- c) zwei verschiedene Müslis miteinander

4 Welche positiven Inhaltsstoffe fließen in die Bewertung ein?

- a) Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente
- b) Sekundäre Pflanzenstoffe und Wassergehalt
- c) Anteil Obst, Gemüse, Nüsse, Ballaststoffe, Protein

5 Welche negativen Inhaltsstoffe fließen in die Bewertung ein?

- a) Energie, gesättigte Fettsäuren, Salz, Zucker
- b) Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker
- c) Pestizide und Düngemittel

6 Was ist eine Besonderheit bei der Bewertung von Getränken?

- a) Sie werden pro Glas und nicht pro 100 ml bewertet.
- b) Die beste Bewertung A kann nur für Wasser vergeben werden.
- c) Der Anteil an Obst und Gemüse muss für eine gute Bewertung höher sein als bei festen Lebensmitteln.

7 Gibt es schon Studien zur Wirksamkeit des Nutriscore?

- a) Nein, der ist ja noch ganz neu.
- b) In einigen Studien konnte schon gezeigt werden, dass der Nutriscore bei einer besseren Auswahl von Lebensmitteln helfen kann.
- c) Ja, aber die sind noch nicht ausgewertet.

8 Wenn ein Hersteller seine Produkte mit dem Nutriscore kennzeichnen will, dann muss er...

- a) ... sich dies genehmigen lassen.
- b) ... alle seine Produkte damit kennzeichnen.
- c) ... alle Produkte einer Marke damit kennzeichnen

9 Für welche Produkte ist die Kennzeichnung mit dem Nutriscore sinnvoll?

- a) Obst und Gemüse
- b) verarbeitete Fertigprodukte
- c) Nahrungsergänzungsmittel

10 Welche Aussage stimmt?

- a) Der Nutriscore zeigt an, welches Lebensmittel gesund oder ungesund ist
- b) Wenn ich nur Produkte mit einem A esse, ernähre ich mich sehr gesund
- c) Der Nutriscore hilft bei hochverarbeiteten Lebensmitteln, die Nährwerte einzuschätzen. Die Lebensmittel, von denen man im Rahmen einer gesunden Ernährung viel essen sollte wie Obst und Gemüse, tragen keinen Nutriscore.