

# Der Nutri-Score – was steckt dahinter?

Unterrichtsmodul für die Klassen 8 bis 10

Welche Pizza soll ich kaufen? Auf einen Blick ist klar: Die Pizza mit dem großen grün-unterlegten B auf der Vorderseite der Verpackung ist besser als die Pizza mit dem gelben C. Dieses neue Label heißt Nutri-Score. Es zeigt den Nährwert von Lebensmitteln in fünf Qualitätsstufen. Doch was steckt hinter den Stufen? Wo hilft das Label? Wo liegen Grenzen? Was wird nicht erfasst (Stichwort: ökologische Aspekte)? Mit diesen Fragen setzen sich die Schüler\*innen im Unterrichtsmodul auseinander mit dem Ziel, das Logo künftig beim Einkaufen differenziert und reflektiert zu nutzen.

## Zeitbedarf

1 – 2 Doppelstunden

## Einordnung, Vorwissen

Die Schüler\*innen haben Basiswissen zu Nährstoffen und kennen die verpflichtende Nährwerttabelle auf Lebensmittelverpackungen. Wie die AOK-Studie 2020 zur Ernährungskompetenz zeigt, ist sie für die meisten zu kompliziert. Folglich werden diese Nährwertinformationen beim Einkaufen und Vergleichen kaum genutzt. Welche Vorteile bietet daher der Nutri-Score mit den Ampelfarben?

## Kompetenz- erwartungen, Ziele

Die Schüler\*innen

- ▶ erklären den Nutri-Score und die damit verbundene Bewertung,
- ▶ vergleichen ähnliche Produkte und analysieren die jeweiligen Nutri-Scores mithilfe der Angaben in den Nährwerttabellen,
- ▶ bewerten Nutzen und Grenzen des Labels, indem sie sich zu den Pro- und Contra-Statements positionieren.



## Der Nutri-Score – das neue Nährwertlogo

- ▶ Der Nutri-Score ist eine **freiwillige Ergänzung zur verpflichtenden Nährwerttabelle**. Das Label basiert auf einem wissenschaftlich anerkannten Nährwertmodell (FSA-Score). Einige EU-Staaten nutzen den Nutri-Score bereits, auch Deutschland. Die farbige Skala (A1) übersetzt die Nährwerttabelle in eine einfache Sprache: Mit den Buchstaben A bis E und Ampelfarben zeigt sie die Nährwertqualität eines Lebensmittels in fünf Stufen an. Ein grün unterlegtes A steht für eine vergleichsweise gute, ein rot unterlegtes E für eine im Vergleich schlechte Nährwertqualität. In die Berechnung fließen günstige und ungünstige Nährwerteigenschaften ein. Ungünstig sind ein hoher Gehalt an Zucker, gesättigte Fettsäuren, Natrium und Kalorien. Hohe Anteile an Ballaststoffen, Protein, Gemüse/Obst/Nüssen sowie Raps-/Walnuss-/Olivenöl verbessern die Nutri-Score-Bewertung.
- ▶ Der Nutri-Score ermöglicht ein **schnelles Urteil über den Nährwert** eines Lebensmittels. So lassen sich ähnliche Produkte wie Pizzasorten, Müslis, Milchprodukte oder Tiefkühl-Kartoffelgerichte gut miteinander vergleichen. Viele Hersteller wollen den Nutri-Score nutzen. Das neue Nährwert-Logo kann Anreize bieten, die Rezepturen von Lebensmitteln zu verbessern, etwa ihren Zuckergehalt zu senken. Denn ein rotes E wäre schlechte Werbung. Die Nutzung des Nutri-Score ist allerdings freiwillig.
- ▶ Der Nutri-Score **hilft beim Einkauf**, aus mehreren Produkten derselben Kategorie das mit dem günstigeren Nährwert zu erkennen. Der Nutri-Score macht keine Aussagen über den Gesundheitswert eines Lebensmittels. Denn beispielsweise Softdrinks und süße Snacks mit Süßstoffen statt Zucker sind auch dann nicht empfehlenswert, wenn sie nach der Nutri-Score-Skala ein grünes B tragen würden. Daher bleibt es wichtig, Lebensmittel vor dem Hintergrund einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise im Sinne der Ernährungspyramide zu bewerten. Sie empfiehlt Wasser und vielseitiges Essen auf der Basis frischer, unverarbeiteter Lebensmittel.
- ▶ Der Nutri-Score **fokussiert (nur) den Nährwert** und damit die eigene Gesundheit. Ernährungsbildung soll jedoch zu verantwortlichem und nachhaltigem Ernährungshandeln motivieren. Dazu ist der Blick über den Tellerrand auf unsere Umwelt notwendig: Woher kommen die Zutaten? Wie sozialverträglich und ökologisch ist die Produktion? Wie klimaverträglich die Verpackung? Die kritische Auseinandersetzung mit diesen Fragen (A2) befähigt die Schüler\*innen, den Nutri-Score beim Einkauf kompetent und situationsangemessen zu nutzen.
- ▶ **Zum Weiterlesen:**
  - BZfE > Modell zur Nährwertkennzeichnung;
  - BMEL > Infos, Erklärfilm, FAQs;
  - Rempe, Ch.: Mehr Gesundheit mit Front-of-Pack-Labels? Ergebnisse empirischer Studien.  
In: Ernährung im Fokus 2/2021.

Mit  
Lösungs-  
vorschlägen



# Impulse für den Unterricht

## Einstieg und Problemstellung

Je ein grünes, gelbes und rotes Plakat aufhängen. L aktiviert das Vorwissen der SuS: Welche Nährstoffe und Zutaten kennt ihr? Welche sind positiv (grün), welche ungünstig (rot)? Die Antworten auf die passenden Plakate notieren und Fehlendes aus **M1** ergänzen. Danach sortieren die SuS ihre mitgebrachten Produktverpackungen „nach Gefühl“ zu den Ampelfarben oder legen ihre vermutete Nutri-Score-Bewertungen **M2** zu den Produkten. Überleitung: Aus diesen Bestandteilen ergibt sich der Nutri-Score. Er soll helfen, das Lebensmittel mit günstigerem Nährwert zu wählen.

## Erarbeitung und Reflexion

### A1 Was steckt hinter dem Nutri-Score?

Die Lerngruppe informiert sich über das neue Label. Zu zweit überlegen sie: Wo ist es mir schon begegnet? Im nächsten Schritt vergleichen die SuS exemplarisch zwei ähnliche Produkte mit unterschiedlichen Nutri-Score-Wertungen, z. B. 2 Joghurts, 2 Müslis, 2 Pizzen. Die SuS versuchen, die unterschiedlichen Wertungen zu erklären.

### A2 Wie hilfreich ist der Nutri-Score?

Die kontroversen Statements führen zur Reflexion über Chancen und Grenzen des Nutri-Scores. Er hilft beim Einkaufen, unter ähnlichen Produkten das „gesündere“ zu erkennen. Doch sagt er nichts über andere wichtige Qualitätskriterien wie umweltschonende, faire Produktion und Verarbeitung (ökologischer und sozialer Wert). Diese und weitere Pro- und Contra-Argumente filtern die SuS aus den Texten. Sie dokumentieren und gewichten diese (ggf. kollaborativ im ZUMpad) und wenden sie im Rollenspiel an.

## Transfer und Anwendung

Impulse zur Diskussion im Plenum:

- ▶ Sollte der Nutri-Score verpflichtend eingeführt werden?
- ▶ Bedeutet ein grünes B automatisch, dass das Produkt für alle Verbraucher\*innen gut ist?
- ▶ Tim behauptet: „Meine selbst gemachte Pizza ist trotzdem besser als die Fertigpizza mit der B-Note. Und meinem Joghurt mit viel frischem Obst gebe ich Note A!“
- ▶ Bezug zur Einführung: Wie ordnet ihr nun eure Lieblingsprodukte ein?

## Arbeitsblätter



## Materialkarten

Veränderbare Dateien unter: [www.bzfe.de/nutriscore](http://www.bzfe.de/nutriscore)  
Passwort: hilfreich



## Variationen, Ideen zur Weiterführung, differenzierende Angebote

- ▶ Weitere Qualitätskriterien (ökologischer und sozialer Werte) ergänzen, z. B. Woher kommen die Zutaten? Wie ist das Produkt verpackt? Wie erzeugt?
- ▶ Recherchekarten **M4** einsetzen zur Differenzierung oder als freiwillige Angebote für Praxiserkundungen.
- ▶ Leserbrief zu einem Statement schreiben.

## Auch interessant ...

- ▶ BMEL > FAQ > Nutri-Score
- ▶ Verbraucherzentrale BaWü > Podcast: Was kann der Nutri-Score.
- ▶ Verbraucherzentrale > Entscheidung für den Nutri-Score
- ▶ Lebensmittelklarheit > Marktcheck: Nutri-Score auf mehr als 1000 Lebensmitteln zu finden

**Lebensmittelqualität beurteilen**  
Der BZfE-Qualitätsfächer zur Verbraucherbildung in Schulen.

Downloadmaterial  
Bestell-Nr. 1638  
8 Euro

Poster  
Bestell-Nr. 0216  
kostenfrei



## Was ist drin im fertig verpackten Lebensmittel?

Unterrichtsmodul für die Sekundarstufe 1  
Bestell-Nr. 3002  
Kostenloser Download

Das Bundeszentrum für Ernährung informiert aktuell und wissenschaftlich fundiert über

- ▶ Ernährung,
- ▶ Lebensmittel und
- ▶ nachhaltigen Konsum.

[www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

## Impressum 0178/2021

Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0,  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

Text: Dr. Ingrid Brüggemann, BLE; unter Mitarbeit von: Cora Rosato, 73630 Remshalden; Christina Rempe, 12359 Berlin

Redaktion: Dr. Ingrid Brüggemann, BLE; Gestaltung: Arnout van Son, Alfter; Titelbild: Jasmin Friedenburg, BLE

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

Erstauflage, © BLE 2021

# A1 Was steckt hinter dem Nutri-Score?

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 Nährwertwerttabelle. 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.

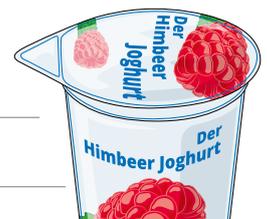
1 Lies den Text und markiere wichtige Aussagen. Tausche dich mit deinem Partner aus: Was ist neu für euch?

2 Auf welche Lebensmittel darf der Nutri-Score gedruckt werden? Nenne Beispiele.

---



---



3 Welche Inhaltsstoffe berücksichtigt der Nutri-Score? Kreuze an. Markiere im zweiten Kreis die Stoffe, die eine gute Qualitätsstufe begünstigen.

- |   |   |
|---|---|
| <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       |   |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Raps-/Walnuss-/Olivenöl |   |

4 Was bedeuten die Buchstaben A bis E und die Farben?

---



---

5 Warum wurde der Nutri-Score eingeführt? Welche Vorteile bietet er?

---

6 Was berücksichtigt der Nutri-Score nicht? Was ist dir noch wichtig?

---

**Recherchiere und ergänze deine Antworten**

## A2 Wie hilfreich ist der Nutri-Score?

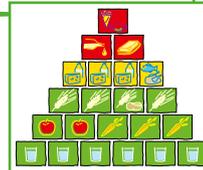
**Verbraucherschützer:** „Der Nutri-Score ist eine gute Sache, weil er so einfach ist: B ist besser als C oder D! Natürlich könnte er noch dies oder jenes zusätzlich berücksichtigen. Diese Informationen müssen wir dann in der Nährwertabelle, Zutatenliste oder anderen Labels entnehmen. Der Nutri-Score ist ja gedacht, auf einen Blick im Geschäft schnell innerhalb einer Produktgruppe das Lebensmittel mit dem günstigeren Nährwert zu erkennen. Solange das Label freiwillig ist und nicht alle Produkte gelabelt sind, hinkt der Produktvergleich. Wie soll ich gut entscheiden, wenn der eine Joghurt mit dem Nutri-Score gekennzeichnet ist, ein anderer aber nicht?“

verbraucherzentrale

**Arzt:** „Ungünstiges Essen und Trinken macht krank. Bei uns haben 62 % der Männer, 47 % der Frauen und 15 % der Kinder Übergewicht. Das erhöht das Risiko für Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes Typ 2. Damit wir aus den vielen ähnlichen Lebensmitteln die besseren erkennen, brauchen wir einfache Hilfsmittel wie den Nutri-Score. Den versteht jeder.“



**Junger Vater:** „Mich ärgert, dass Softdrinks oder Fruchtcremes, die ihren Geschmack dem Zusatz von Süßstoffen und Aromastoffen verdanken eine grünen Nutri-Score bekommen können. Diese Produkte verdienen es nicht, durch geschickte Rezepturen plötzlich „gesund“ zu wirken. In der Ernährungspyramide stehen sie in der roten Pyramidenspitze, was heißt: Eine Portion ist zwar okay, aber nicht empfehlenswert. Nun denkt mein Sohn, dass solche Sachen gut für ihn seien. Dabei hat der Nutri-Score darauf nichts zu suchen. Sogar Energydrinks mit Süßstoff bekommen ein grünes B, nur weil Zucker durch Süßstoff ersetzt und die hohen Mengen an Koffein und Taurin nicht eingerechnet werden.“



**Lebensmittel-Hersteller:** „Wir möchten, dass unsere Kunden gesünder essen und trinken. Mit dem Nutri-Score machen wir ihnen die gesündere Wahl leichter. Natürlich möchten wir möglichst viele Produkte mit guter Nutri-Score-Bewertung auszeichnen – sie verkaufen sich auch besser. Trotzdem ist die Entscheidung für den Nutri-Score nicht ganz einfach für uns. Denn wenn wir ihn aufdrucken, dann muss er auf alle Produkte dieser Marke. Da müssen wir hinnehmen, dass vielleicht ein Produkt dieser Marke erst einmal einen weniger guten Nutri-Score trägt. Wir arbeiten jedoch ständig daran, die Zusammensetzung der Lebensmittel zu verbessern. Schon jetzt bieten wir viele Produkte mit weniger Zucker, Fett und Salz und mehr Ballaststoffen an.“



**Der Bio-Landwirt:** „Für mich als Landwirt ist es viel zu aufwändig, die Anforderungen zu erfüllen, die mit der Nutzung des Nutri-Score verbunden sind, also Nährwertabelle plus Berechnung. Dabei sind mein frisches Obst, Gemüse und meine Bio-Eier doch das Beste für Mensch und Umwelt. Es darf nicht sein, dass Fertigprodukte mit vielen Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern durch den Nutri-Score plötzlich besser dastehen als frische Ware. Womöglich bekommt mein naturbelassener Käse sogar eine schlechte Bewertung, weil er naturgemäß viel Fett enthält.“



**Umwelt- und Klimaschützer:** „Der Nutri-Score erfasst nur ausgewählte Nährstoffe und Zutaten! Er sagt nichts über die wirklich wichtigen Dinge aus: Wo kommen die Lebensmittel her? Wie sehr belastet ihre Produktion unsere Umwelt und unser Klima? Wie geht es den Tieren und Menschen, die an der Erzeugung beteiligt sind? Was ist mit Bio und fairer Produktion, was mit Plastikmüll? Aber Hauptsache da steht dick und fett auf der Vorderseite der Nutri-Score mit seinen schicken Farben. Das ist mal wieder typisch!“



**Spontaner Esser:** „Der Nutri-Score interessiert mich nicht. Hauptsache, es schmeckt. Wenn ich Appetit auf eine Pizza habe, ist mir egal, ob die Pizza ein C oder D hat. Ich sehe lieber zu, dass ich ansonsten viel frisches Gemüse und Salat esse. Ich weiß doch, was mir guttut. Mich nervt die ganze Diskussion.“



- 1 Lies die Meinungen der Personen und unterstreiche die Kernaussagen.
- 2 Wähle eine Rolle und präsentiere die Argumente vor deiner Klasse. Ihr könnt eure Rolle auch ausschmücken und mit einem typischen Gegenstand darstellen.
- 3 Diskutiert die verschiedenen Positionen in der Klasse.
- 4 Erstellt eine Tabelle mit Pro- und Contra-Argumenten zum Nutri-Score.
- 5 Welche Meinung hast du zum Nutri-Score? Kreuze zunächst die Argumente in deiner Tabelle an, die dich überzeugen. Schreibe dann dein persönliches Statement.



# A1 Was steckt hinter dem Nutri-Score?

2 Der Nutri-Score ist erlaubt auf praktisch allen Lebensmitteln, die eine Nährwerttabelle haben. Das sind vor allem fertig verpackte Produkte wie Pizza, Müsli, Flakes, Milchwischerzeugnisse und alle Fertiggerichte. Das bedeutet im Umkehrschluss: Ohne Nährwerttabelle gibt es keinen Nutri-Score. Und wenn ein Hersteller den Nutri-Score aufdruckt, dass muss er auf alle Produkte dieser Marke.

3

|  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Natrium   | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Energie               |
| <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> Proteine                                     | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Zucker                |
| <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> gesättigte Fettsäuren |
| <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> Obst/Gemüse/Nüsse<br>Raps-/Walnuss-/Olivenöl |  |

4 Die Farben erinnern an die Ampel: ROT signalisiert eine im Vergleich ungünstige Nährwertqualität, GRÜN einen vergleichsweise günstigen Nährwertqualität. Dazwischen liegen noch drei Abstufungen: hellgrün, gelb und orange. Ergänzt wird das System durch die Buchstaben A bis E. Der Buchstabe A steht für den vergleichsweise günstigsten Nährwert.

5 Eingeführt wurde der Nutri-Score, weil vielen Verbraucher\*innen der Nährwertvergleich von Lebensmitteln anhand der Nährwerttabelle beim Einkauf zu kompliziert ist. Der Nutri-Score ist dagegen eine leichter verständliche Information auf einen Blick, weil er den Nährwert eines Lebensmittels zusammenfassend darstellt. So können Kunden am Regal schnell mehrere Produkte miteinander verglichen werden. Der Nutri-Score muss auf der Produktvorderseite im unteren Drittel der Packung platziert werden. So fällt er besonders ins Auge. Die verpflichtende Nährwerttabelle kann dagegen an beliebiger Stelle auf der Packung stehen.

6 Beim Nutri-Score geht es nur um die Nährwerteigenschaften eines Produktes. Nachhaltigkeitsaspekte wie die Auswirkungen der Produktion auf das Klima und die Umwelt bleiben unberücksichtigt. Interessant ist beispielweise: Woher kommen die Zutaten? Wie wurden sie erzeugt? Wie klimaverträglich ist die Verpackung?



# A2 Wie hilfreich ist der Nutri-Score?

| Pro   | Contra  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Leicht verständliche Nährwertinformation auf einen Blick und damit gute Einkaufshilfe.</li> <li>▶ Basiert auf einem wissenschaftlich geprüften Rechenmodell</li> <li>▶ Einfache Bewertung und schneller Vergleich des Nährwertes von Lebensmitteln aus einer Produktgruppe, nutzt bekanntes Farbleitsystem (Ampel, Kühlschranks-Kennzeichnung).</li> <li>▶ Unterstützendes Instrument zur Prävention von Übergewicht</li> <li>▶ Anreiz für Lebensmittelwirtschaft zur Optimierung der Rezeptur: weniger Zucker, weniger Fett, weniger Salz, mehr Ballaststoffe, mehr Obst und Gemüse oder mehr Nüsse.</li> <li>▶ Sinnvoll, vor allem dann, wenn möglichst alle Lebensmittelunternehmen mitmachen und ihre Produkte labeln.</li> <li>▶ Große Akzeptanz von Seiten der Verbraucher. Auch Personen, die sich selten oder gar nicht mit der Zusammensetzung von Lebensmitteln beschäftigen und übergewichtige Personen verstehen ihn.</li> <li>▶ Wird bereits von mehreren Staaten, darunter Frankreich, Belgien, Luxemburg und der Schweiz verwendet. Auch die Niederlande und Spanien wollen den Nutri-Score einführen.</li> <li>▶ Bereits eine Vielzahl von Unternehmen verwenden den Nutri-Score bereits oder haben sich für eine zukünftige Nutzung registriert.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Beschränkung auf ausgewählte Nährstoffe und Zutaten, z. B. keine Vitamine und Mineralstoffe, Verarbeitungsgrad, Süßungsmittel.</li> <li>▶ Gefahr von Fehlinterpretationen: Grün bedeutet nicht uneingeschränkt gut. Kein einzelnes Lebensmittel ist gesund oder ungesund! Es ist Teil unserer Ernährung, die als Ganzes mehr oder weniger gesundheitsförderlich sein kann.</li> <li>▶ Zu große Hürden für Anbieter/Hersteller unverarbeiteter Lebensmittel (z. B. Landwirte). Sie werden den Nutri-Score kaum nutzen. Insofern könnten frische, lose Grundnahrungsmittel einen „Wettbewerbsnachteil“ haben.</li> <li>▶ Aspekte der Nachhaltigkeit bleiben unberücksichtigt im Nutri-Score.</li> <li>▶ Freiwilligkeit: nicht gekennzeichnete Produkte können letztlich nicht bewertet bzw. mit anderen Produkten verglichen werden.</li> <li>▶ Keine gezielte Bewertung des Gehaltes einzelne Nährstoffe z. B. Zucker, Fett oder des Energiegehalts.</li> </ul> |



# Zum Einsatz der Materialkarten

**M1:** Im Klassengespräch die Nährstoffe und Zutaten identifizieren, die der Nutri-Score erfasst, und ihre Auswahl begründen.  
Wo finden sich Angaben zu übrigen Zutaten?

|  |           |
|--|-----------|
| Zucker                                       | Aromen    |
| Gesättigte Fettsäuren                        |           |
| Natrium                                      | Vitamin   |
| Fett   | Energie   |
| Proteine                                     | Süßstoffe |
| Ballaststoffe                                | Calcium   |
| Obst/Gemüse/Nüsse<br>Raps-/Walnuss-/Olivenöl |           |

Aromen

Proteine

Brot



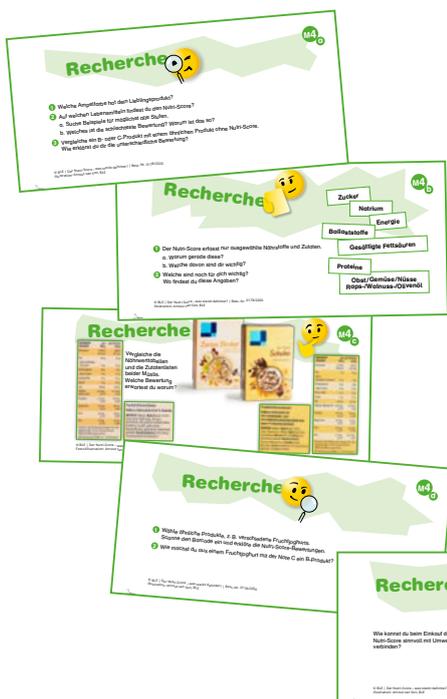
**M2:** Die Nutri-Scores ausschneiden und laminieren. Sie passen in vielen Arbeitsphasen, z. B.:

- zur Einführung ins Thema,
- im Einstieg bei der Problemstellung: Die SuS werden bei der Zuordnung der Scores zu beliebigen Lebensmitteln für das Thema sensibilisiert.
- beim Produktvergleich: Die Scores zuordnen und die Bewertung begründen.

**M3<sub>a</sub> – M3<sub>c</sub>:** Die drei Produktbeispiele sind für den spontanen Vertretungsunterricht gedacht oder wenn Originalverpackungen fehlen.  
Weitere Beispiele aus verschiedenen Produktkategorien zeigt die Bilderserie auf der Website der Verbraucherzentrale Hamburg. Verglichen werden beispielsweise verschiedene Joghurts, Schokopuddings, Müslis, Fischstäbchen und Getränke.



Anhand dieser Beispiele lassen sich besonders gut der Nutzen des Labels verdeutlichen und die unterschiedliche Bewertung im Vergleich erklären.  
Wer den Nutri-Score von einem Produkt ohne Label wissen möchte, könnte ihn selbst berechnen. Nicht ganz einfach, aber machbar. Dazu die Excel-Tabelle unter:  
[https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/\\_Ernaehrung/Lebensmittel-Kennzeichnung/nutri-score-dt-excel-berechnungstabelle.html](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/Lebensmittel-Kennzeichnung/nutri-score-dt-excel-berechnungstabelle.html)  
runterladen und der Anleitung im Dokument folgen. Die für die Berechnung erforderlichen Informationen finden sich in der verpflichtenden Nährwertabelle und in der Zutatenliste.



## M4<sub>a</sub> – M4<sub>f</sub>: Rechercheaufträge

Die Arbeitsaufträge, Links und QR-Codes ermöglichen Differenzierung im Unterricht und außerschulisches Lernen.  
Die Sammlung der Rechercheaufträge lässt sich erweitern, indem die Jugendlichen eigene Fragen formulieren und dazu recherchieren.  
Zu allen Fragekarten gibt es Lösungsvorschläge für die Hand der SuS.



**Zucker**

**Aromen**

**Gesättigte Fettsäuren**

**Natrium**

**Vitamin C**

**Fett**

**Energie**

**Brot**

**Proteine**

**Süßstoffe**

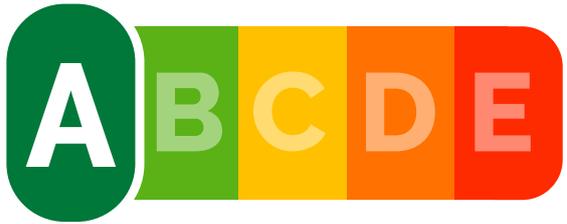
**Ballaststoffe**

**Calcium**

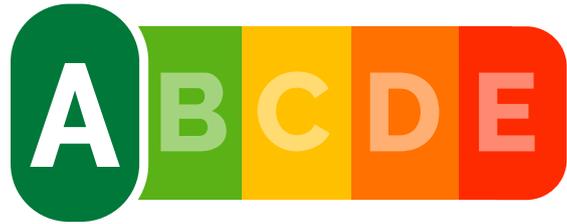
**Obst/Gemüse/Nüsse  
Raps-/Walnuss-/Olivenöl**



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



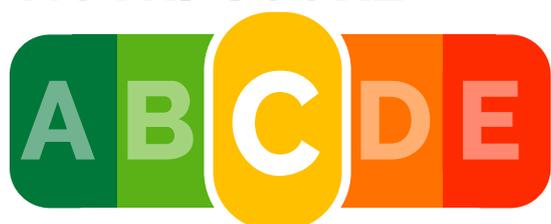
NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE





Neu!  
Verbesserte Rezeptur



Supi Pizza  
**Speciale**  
*Knusprig an Rand und Boden*

Supi  
Pizza  
Speciale

Supi  
Pizza

Speciale

Belegt mit mildem Edamer, naturgereifter Edelsalami, Champignons, leckerem Hinterschinken und naturgereifter Peperoniwurst.

**Zutaten:**  
Weizenmehl, zerkleinerte Schältomaten (23%), Edamer (16%), Salami (8%) [Schweinefleisch, Speck, Speisesalz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Dextrose, Maltodextrin, Gewürze (enthält **Senf**)], Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Rosmarinextrakt; Gewürzextrakte, Rauch], Champignons (7%), Wasser, pflanzliches Öl (Raps), gekochter Hinterschinken (2%) [Schweinehinterschinken, Speisesalz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Dextrose, Stabilisator: Natriumcitrat, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Rosmarinextrakt; Gewürzextrakte, Rauch], Peperoniwurst (2%) [Schweinefleisch, Speck, Speisesalz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Dextrose, Gewürze (enthält **Senf**)], Zucker, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Rosmarinextrakt; Gewürzextrakte, Rauch], Hefe, Zucker, Kräuter und Gewürze, **Weizensauerteig** getrocknet, Speisesalz, natriumreduziertes Meersalz.  
**Kann enthalten: Fisch, Soja und Sellerie.**

**Zubereitung:**

1. Backofen gut vorheizen.
2. Folie entfernen.
3. Tiefgekühlte Pizza auf dem Rost im unteren Drittel des Backofens backen

Ober-/Unterhitze: 230° C  
Umluft: 200° C  
Gas Stufe: 4-5  
13-15 Min. 11-13 Min. 13-15 Min.

**Pizza, tiefgefroren**

Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren.

Bei -18° C (\*\*\*Fach oder Tiefkühltruhe)  
Mindestens haltbar bis: 19.11.2021

Supi Pizza GmbH,  
Bergstraße 4,  
54321 Bäckersstadt

| Nährwerte                          | Pro 100g   | Pro 175 g (1/2 Pizza) | Pro Portion 350 g (1 Pizza) | % Referenzmenge** Pro Portion |              |
|------------------------------------|------------|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------|
| Energie                            | kJ<br>kcal | 963<br>230            | 1686<br>402                 | 3772<br>804                   | 40%          |
| Fett - davon gesättigte Fettsäuren |            | 9,8 g<br>4,1 g        | 17,1 g<br>7,1 g             | 34,2 g<br>14,2 g              | 49 %<br>71 % |
| Kohlenhydrate - davon Zucker       |            | 24,2 g<br>3,6 g       | 42,3 g<br>6,3 g             | 84,6 g<br>12,5 g              | 33 %<br>14%  |
| Ballaststoffe                      |            | 1,9 g                 | 3,3 g                       | 6,5 g                         | -            |
| Eiweiß                             |            | 10,3 g                | 18,1 g                      | 36,2 g                        | 72 %         |
| Salz                               |            | 1,2 g                 | 2,1 g                       | 4,2 g                         | 70 %         |

\*\*RM: Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/ 2000 kcal) Packung enthält 1 Portion



Nutri-Score wurde von unabhängigen Wissenschaftlern entwickelt und bewertet die Nährwertqualität von verarbeiteten Lebensmitteln. Die Berechnung erfolgt auf 100g-Basis, um die Zusammensetzung der Produkte innerhalb einer Kategorie vergleichbar zu machen.

Nettofüllmenge:  
**350 g** e



Mehr Informationen auf:  
[www.supi-pizza.de/nutriscore](http://www.supi-pizza.de/nutriscore)

47%  
VOLLKORN

**Cornfield**

# SCHOKO FLAKES

mit  
Vitamin B<sub>1</sub>  
und  
Folsäure

**FAIRTRADE  
COCOA PROGRAM**

**Cornfield**

**FAIRTRADE  
COCOA PROGRAM**

Das Fairtrade-Kakao-Programm ermöglicht es Kleinbauern, mehr Kakao unter Fairtrade-Bedingungen zu verkaufen. Kakao mit Mengenausgleich. Mehr auf [www.info.fairtrade.net/program](http://www.info.fairtrade.net/program)

# SCHOKO FLAKES

**Knusprige Weizenflakes mit Vitaminen und 3% Schokolade**  
Zutaten: Vollkornhaferflocken (47%), Weizenflakes (Weizen, Salz, Gerstenmalzextrakt), Zucker, Palmöl, Vollmilchschokolade (3%) (Zucker, Vollmilchpulver, Kakaobutter, Kakaomasse, Emulgator: Sojalecithin), Getreideerzeugnis (Weizenmehl, Zucker, Sonnenblumenöl, Karamelzuckersirup), Salz, Vitamine (Vit B<sub>1</sub>, Folsäure)

2,89 €  
100 g = 0,77 €

| Nährwertinformationen         | durchschnittliche Werte je 100 g |
|-------------------------------|----------------------------------|
| Brennwert                     | 1835 kJ / 437 kcal               |
| Fett                          | 14,9 g                           |
| - davon gesättigte Fettsäuren | 5,7 g                            |
| Kohlenhydrate                 | 60,7 g                           |
| - davon Zucker                | 17,9 g                           |
| Ballaststoffe                 | 8,6 g                            |
| Eiweiß                        | 10,8 g                           |
| Salz                          | 0,67 g                           |
| Vitamin B <sub>1</sub>        | 1,2 mg 85%*                      |
| Folsäure                      | 170 µg 85%*                      |

\*% der Nährstoffbezugswerte (NRV) pro 100 g

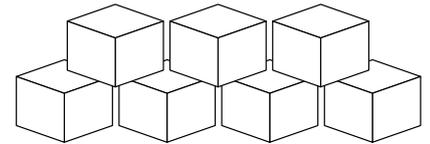
Vor Wärme geschützt und trocken lagern.  
**Mindestens haltbar bis:**

**12.03.2021**  
5301234 073 21:41

**CORNFIELD GMBH**  
Gertrudstr. 12, D-12345 Kornstadt

e 375g

# Erdbeerjoghurt



7 Würfelzucker/150g

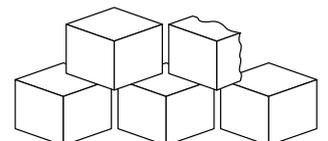
Hier kannst du dich über die Kennzeichnung informieren.



© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021  
Fotos: Arnout van Son, BLE



# Zuckerreduzierter Erdbeerjoghurt



4,5 Würfelzucker/150g



© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021  
Fotos: Arnout van Son, BLE

# Recherche



M4<sub>a</sub>

- 1 Welche Ampelfarbe hat dein Lieblingsprodukt?
- 2 Auf welchen Lebensmitteln findest du den Nutri-Score?
  - a. Suche Beispiele für möglichst alle Stufen.
  - b. Welches ist die schlechteste Bewertung? Warum ist das so?
- 3 Vergleiche ein B- oder C-Produkt mit einem ähnlichen Produkt ohne Nutri-Score. Wie erklärst du dir die unterschiedliche Bewertung?

© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021  
Illustration: Arnout van Son, BLE

# Recherche



M4<sub>b</sub>

Zucker

Natrium

Energie

Ballaststoffe

Gesättigte Fettsäuren

Proteine

Obst/Gemüse/Nüsse  
Raps-/Walnuss-/Olivenöl

- 1 Der Nutri-Score erfasst nur ausgewählte Nährstoffe und Zutaten.
  - a. Warum gerade diese?
  - b. Welche davon sind dir wichtig?
- 2 Welche sind noch für dich wichtig? Wo findest du diese Angaben?

© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021  
Illustration: Arnout van Son, BLE

# Recherche



M4<sub>c</sub>

| NÄHRWERT-ANGABEN            | pro 100 g            | pro Portion (40 g) |
|-----------------------------|----------------------|--------------------|
| Brennwert                   | 1.520 kJ<br>361 kcal | 608 kJ<br>144 kcal |
| Fett                        | 6,3 g                | 2,5 g              |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,0 g                | 0,4 g              |
| Kohlenhydrate               | 60 g                 | 24 g               |
| davon Zucker                | 17 g                 | 6,7 g              |
| Ballaststoffe               | 11 g                 | 4,2 g              |
| Eiweiß                      | 11 g                 | 4,4 g              |
| Salz                        | 0,08 g               | 0,03 g             |
| Thiamin (Vitamin B1)        | 0,32 mg<br>29%*      | 0,13 mg<br>12%*    |
| Phosphor                    | 331 mg<br>47%*       | 132 mg<br>19%*     |
| Magnesium                   | 123 mg<br>33%*       | 49 mg<br>13%*      |
| Eisen                       | 3,5 mg<br>25%*       | 1,4 mg<br>10%*     |
| Zink                        | 2,7 mg<br>27%*       | 1,1 mg<br>11%*     |

\* Prozent der Referenzmengen für die Tageszufuhr eines Erwachsenen (Nährstoffbezugswerte).  
Die Packung enthält ca. 12 Portionen.

Vergleiche die Nährwerttabellen und die Zutatenlisten beider Müslis.

Welche Bewertung erwartest du warum?

**Produktinformationen**  
**Vollkorn-Hafermüsli mit 22 % Früchten**  
**ZUTATEN:** Vollkorn-Haferflocken (75 %), getrocknete Apfelstücke, Rosinen, getrocknete und gesüßte Cranberrystücke (Cranberry, Zucker), getrocknete Bananenflocken, getrocknete Dattelstücke, gehackte Haselnusskerne (2 %), Honig, Säuerungsmittel Citronensäure

**Produktinformationen**  
**Vollkorn-Hafermüsli mit 10 % Schokoladen- und 10 % Vollmilchschokoladenblättchen sowie 3 % Haselnusskrokant**  
**ZUTATEN:** Vollkorn-Haferflocken (58 %), Zucker, Kakaomasse, Vollkorn-Hafermehl (4 %), Karamellsirup, Weizenmehl, Vollmilchpulver, Kakaobutter, gehackte Haselnusskerne, fettarmes Kakaopulver, Süßmilchpulver, Maisstärke, Gerstenmalzextrakt, Invertzuckersirup, Speisesalz, Emulgator Lecithine

| NÄHRWERT-ANGABEN            | pro 100 g            | pro Portion (40 g) |
|-----------------------------|----------------------|--------------------|
| Brennwert                   | 1.705 kJ<br>406 kcal | 682 kJ<br>162 kcal |
| Fett                        | 11 g                 | 4,5 g              |
| davon gesättigte Fettsäuren | 4,7 g                | 1,9 g              |
| Kohlenhydrate               | 61 g                 | 24 g               |
| davon Zucker                | 22 g                 | 8,9 g              |
| Ballaststoffe               | 9,1 g                | 3,6 g              |
| Eiweiß                      | 11 g                 | 4,3 g              |
| Salz                        | 0,25 g               | 0,10 g             |
| Thiamin (Vitamin B1)        | 0,24 mg<br>22%*      | 0,10 mg<br>9%*     |
| Phosphor                    | 322 mg<br>46%*       | 129 mg<br>18%*     |
| Magnesium                   | 127 mg<br>34%*       | 51 mg<br>14%*      |
| Eisen                       | 4,6 mg<br>33%*       | 1,8 mg<br>13%*     |
| Zink                        | 2,3 mg<br>23%*       | 0,92 mg<br>9%*     |

\* Prozent der Referenzmengen für die Tageszufuhr eines Erwachsenen (Nährstoffbezugswerte).  
Die Packung enthält ca. 15 Portionen.

© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021  
Fotos/Illustration: Arnout van Son, BLE

# Recherche

M4<sub>d</sub>

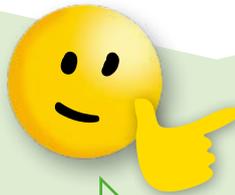


- 1 Wähle ähnliche Produkte, z. B. verschiedene Fruchtyoghurts. Suche ähnliche Fertigprodukte, z.B. verschiedene Fruchtyoghurts, die einen Nutri-Score tragen. Welche unterschiedlichen Bewertungen findest du auf den Etiketten? Erkläre, wie sie zu Stande kommen.
- 2 Wie machst du aus einem Fruchtyoghurt mit der Note C ein B-Produkt?

© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021  
Illustration: Arnout van Son, BLE

# Recherche

M4<sub>e</sub>



„Wir müssen unsere Ernährung nachhaltig, klimafreundlich und sozialverträglich gestalten!“

Wie kannst du beim Einkauf den Nutri-Score sinnvoll mit Umweltschutz verbinden?



Schau dir das Video „Fritten for future?“ an



© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021  
Illustration: Arnout van Son, BLE

# Recherche

M4<sub>f</sub>



- 1 Worauf legst du Wert? Kreuze an.
- 2 Befrage eine andere Person und vergleiche eure Aussagen.

|                                     | Ich                   |                       | Du                    |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|                                     | unwichtig             | wichtig               | unwichtig             | wichtig               |
| Nutri-Score:                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| umweltschonende Erzeugung:          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| regionale Herkunft der Zutaten:     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| artgerechte Tierhaltung:            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| wenig Verpackungen, kein Plastik:   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| faire Arbeitsbedingungen und Löhne: | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021  
Illustration: Arnout van Son, BLE

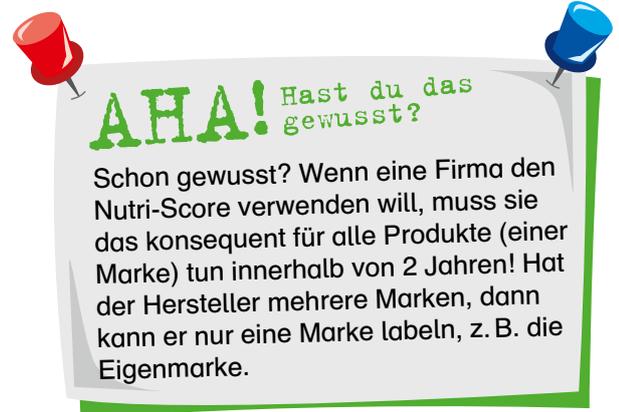
Individuelle Lösungen.

Allgemeine Erklärungen zu den Bewertungsstufen.

Da der Nutri-Score eine freiwillige Angabe ist, werden die Hersteller vor allem Produkte mit den Noten A bis C labeln. Ein schlechter Score wird verständlicherweise lieber vermieden.

Die Bewertung richtet sich nach den Nährwertangaben. Daher erhält ein Fruchtemüsli eine günstigere Bewertung als ein Schokoladenmüsli. Die Quarkspeise mit 3,5 % Fett im Milchanteil schneidet in Bezug auf ihren Nährwert besser ab, als die 20 %-Variante.

Was tun also die Hersteller, um eine bessere Bewertung zu erzielen? Sie verbessern die Rezepturen, indem sie die laut Nutri-Score günstigen Stoffe erhöhen und/oder die ungünstigen reduzieren. Bei Müsli oder Weizenflakes wird beispielsweise der Vollkornanteil erhöht, bei Getränken Zucker durch Süßstoffe ersetzt.



© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021  
Illustration: Arnout van Son, BLE



- 1 Das Rechenmodell für den Nutri-Score ist ziemlich kompliziert. Daher hat man sich auf eine Auswahl an Parametern beschränkt.
  - Energie, Zucker und Fett werden als ungünstige Parameter verrechnet, um das Problem Übergewicht durch kalorienreiches Essen in den Griff zu bekommen. Zu viel Natrium (Bestandteil von Kochsalz NaCl) gilt als Risikofaktor für Bluthochdruck, der bei uns weit verbreitet ist.
  - Als günstige Parameter hat man sich für die Ballaststoffe, Proteine sowie Obst/Gemüse/Nüsse sowie Raps-/Walnuss-/Olivenöl entschieden. Ihre gesundheitsförderlichen Wirkungen sind bekannt, aber ihre tägliche Zufuhr ist teilweise zu gering.
- 2 Vielleicht möchtest du wissen, welche Zusatzstoffe, Aromen, Vitamine oder Mineralstoffe das Fertigprodukt enthält. Diese Angaben müssen in der Zutatenliste aufgelistet werden. In der Nährwerttabelle sind sieben Nährwerte gesetzlich vorgeschrieben.

| Ungünstig               | Günstig                   |
|-------------------------|---------------------------|
| ● Energie               | ● Ballaststoffe           |
| ● Zucker                | ● Proteine                |
| ● gesättigte Fettsäuren | ● Obst/Gemüse/Nüsse       |
| ● Natrium               | ● Raps-/Walnuss-/Olivenöl |

© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021



Beide Produkte bestehen aus Vollkorn-Haferflocken: 75% und 58%. Das fließt positiv in die Bewertung ein.

Beim **Fruchtemüsli** wirkt außerdem die Zutat Trockenobst günstig auf die Nutri-Score-Bewertung, denn sie gilt als Obstanteil. Gesättigte Fettsäuren sind in dem Fruchtemüsli kaum enthalten. So kommt insgesamt eine A-Wertung zu Stande. Obwohl die Zutat Trockenobst ein ganze Menge Zucker liefert.



Im **Schokomüsli** ist der Gesamtzuckergehalt höher. Teile davon stammen aus der Schokolade, die zudem reichlich ungesättigte Fettsäuren liefert. Auch der höhere Salzgehalt wirkt sich negativ aus. Deshalb gibt es nur eine C-Wertung.



© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021

## LÖSUNGSVORSCHLAG

M4<sub>d</sub>

- 1 Individuelle Lösung. Die Erklärung richtet sich nach den Zutaten und Nährstoffen, die im Nutri-Score berücksichtigt sind.
- 2 Du kannst die Mengen an den Nährstoffen und Zutaten im Nutri-Score verändern und beispielweise:
  - frisches Obst dazugeben,
  - den süßen Fertigjoghurt mit Naturjoghurt strecken, so dass der Zuckergehalt pro 100 Gramm geringer ausfällt
  - selbst einen Joghurt mischen aus frischem saisonalen Obst und Naturjoghurt



Für ganz Clevere:

Der Nutri-Score gilt immer für 100 Gramm bzw. 100 Milliliter eines einzelnen Lebensmittels. Üblicherweise bestehen deine Mahlzeiten aus mehreren Lebensmitteln. Wenn du also nur eine halbe Pizza isst und statt der anderen Hälfte einen frischen Salat, kannst du den Nutri-Score deiner gesamten Mahlzeit verbessern. Gönnst du dir danach noch einen fettreichen Nachtisch verschlechterst du den Nutri-Score deiner Gesamtmahlzeit jedoch wieder.

© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021  
Fotos: Klaus Arras, BLE



## LÖSUNGSVORSCHLAG

M4<sub>e</sub>

Nutri-Score und Ernährungspyramide lassen sich im Ernährungsalltag gut ergänzen. Je nach Situation essen wir frische Lebensmittel und verarbeitete Produkte. Beide gibt es in Bio-Qualität und mehr oder weniger verpackt.

Clever ist, die Klimatipps möglichst oft und konsequent umzusetzen, also:

- mehr Obst/Gemüse, weniger Fleisch (Tipp 1)
- saisonal essen (Tipp 2)
- zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen (Tipp 4)
- wenig Verpackungen (Tipp 5)
- regional und lokale Produkte wählen statt weitgereister LM (Tipp 7)
- Bio-Produkte für besseren Boden und mehr Artenvielfalt (Tipp 8)



© BLE | Der Nutri-Score – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0178/2021  
Illustration: Maxi Alker, BLE

