



Nutri-Score vs. Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf en Nutri-Score zijn naast elkaar te gebruiken.



De Schijf van Vijf is de nationale voedingsrichtlijn. Het laat zien welke producten een gezonde keuze zijn. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je de producten en voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft om gezond te blijven. Het advies is daarom om zoveel mogelijk volgens de Schijf van Vijf te eten.

Kijk daarom eerst altijd of het product in de Schijf van Vijf staat. Bijvoorbeeld met de 'Kies ik Gezond? App?'



Niet alle producten vallen binnen de Schijf van Vijf. Vooral voor die producten buiten de Schijf van Vijf is Nutri-Score handig.

Met Nutri-Score kan je dezelfde soort producten met elkaar vergelijken. Bijvoorbeeld ontbijtkoek met ontbijtkoek. De Nutri-Score laat zien welk product een betere samenstelling heeft. Hierdoor kan je simpel en snel kiezen voor het product met een betere samenstelling. Een groene A of B wil dus niet zeggen dat het product gezond is. Het wil zeggen dat het in vergelijking met dezelfde soort producten het product met een betere samenstelling is.

Meer informatie over Nutri-Score: www.nutriscore.nl.

Meer informatie over de Schijf van Vijf: www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf.

Informatie over de voedingswaardetabel en de ingrediëntenlijst: www.voedingscentrum.nl/etiket.