

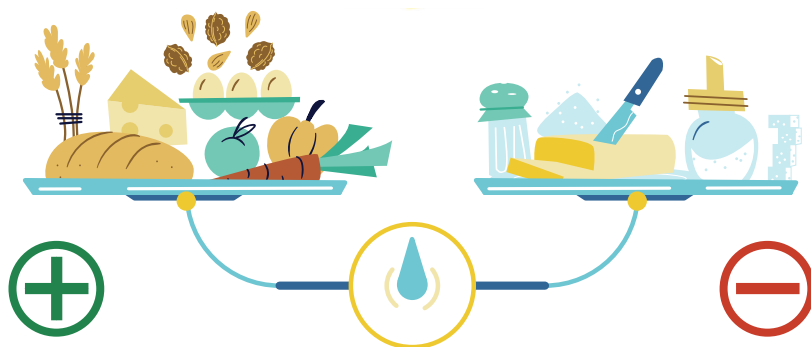


Nutri-Score



A cosa serve Nutri-Score?

Nutri-Score è un logo apposto sulla parte anteriore dell'imballaggio che fornisce informazioni sulla composizione di un prodotto tramite una scala di valutazione colorata da A verde (=equilibrata) a E rossa (=non equilibrata), facilitando il confronto rapido fra prodotti simili per fare la scelta più sana.



Come funziona Nutri-Score?

La valutazione è determinata da una formula scientificamente convalidata, che tiene conto degli elementi da privilegiare e di quelli da ridurre nella propria alimentazione. Gli aspetti positivi includono la quantità di frutta, verdura, legumi, frutta a guscio, alcuni oli, fibre alimentari e proteine.

Al contrario, più l'alimento è dolce, salato, ricco di acidi grassi saturi o di energia, più la valutazione tenderà verso il rosso.

A cosa bisogna prestare attenzione?

Nutri-Score non è una valutazione assoluta, il suo scopo è quello di confrontare alimenti simili tra loro: per esempio, uno yogurt può essere paragonato a un altro yogurt, così come una pizza può essere paragonata a un'altra pizza, ma non uno yogurt a una pizza.

Nutri-Score non è una raccomandazione

nutrizionale, né un sostituto della piramide alimentare svizzera. Il colore verde non significa che il cibo possa essere mangiato senza moderazione e quello rosso non significa che sia vietato mangiarlo. Questo sistema aiuta semplicemente a scegliere il prodotto più sano tra prodotti identici.

Troverete ulteriori informazioni e un video esplicativo sulla nostra pagina internet www.blv.admin.ch/nutri-score-it.

