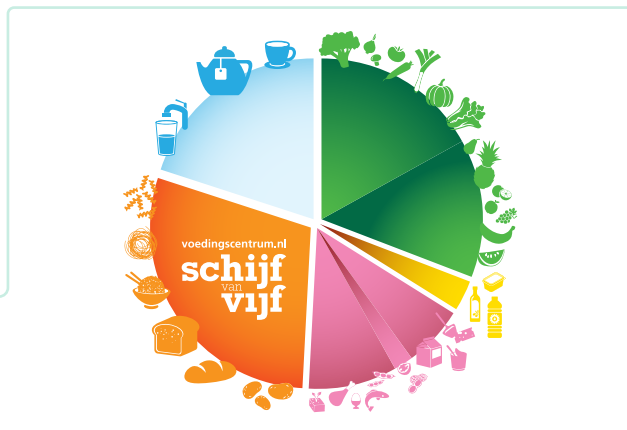




# Nutri-Score: *Kijk, vergelijk en kies*

## Hoe kies jij wat je eet en drinkt?

Nutri-Score helpt je te kiezen voor het product met een betere samenstelling. Dat is vooral handig bij producten die niet in de Schijf van Vijf staan. Zoals sauzen, frisdranken, koeken, pizza's en snacks. Met Nutri-Score kun je dezelfde soort producten simpel en snel met elkaar vergelijken. En kies je makkelijker voor het product met een betere samenstelling.



- 1 De Schijf van Vijf** laat zien welke producten een gezonde keuze zijn. Kijk daarom eerst of het product in de Schijf van Vijf staat. Doe dit bijvoorbeeld via de [Kies Ik Gezond?](#) app.

- 2 KUIK** naar de score van het product.



- 3 VERGELIJK** de scores van dezelfde soort producten.

Heeft de ontbijtkoek een gele **C**? Kijk dan of er ook ontbijtkoek met een groene **B** of **A** is.

Je vergelijkt ontbijtkoek dus **niet** met pastasaus.



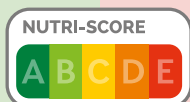
- 4 KIES** voor het product met een betere samenstelling. Ontbijtkoek met een groene **A** heeft een betere samenstelling dan ontbijtkoek met een gele **C** of oranje **D**.

Een groene **A** of **B** wil niet meteen zeggen dat het product gezond is, maar dat het in vergelijking met dezelfde soort producten een betere samenstelling heeft.



Producten krijgen een hogere score door

Eiwit  
Vezels  
Fruit  
Groenten  
Peulvruchten



Producten krijgen een lagere score door

Energie (kcal)  
Suikers  
Verzadigd vet  
Zout

Wil je *precies* weten wat er in het product zit?

Kijk dan naar de ingrediëntentabel op de achterkant van het product.

Kijk voor meer informatie op [nutriscore.nl](https://www.nutriscore.nl)