



NÁRODNÉ POĽNOHOSPODÁRSKE
A POTRAVINÁRSKE CENTRUM

VÝSKUMNÝ ÚSTAV
POTRAVINÁRSKY

Grafické systémy na označenie výživovej hodnoty potravín na prednej strane obalu

Lenka Bartošová

Národné poľnohospodárske a potravinárske centrum

Výskumný ústav potravinársky

Webkonferencia

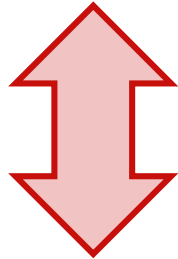
NUTRIČNÉ OZNAČOVANIE POTRAVÍN A SPRÁVNE INFORMOVANIE SPOTREBITEĽA

8. 10. 2021

Prečo je označovanie výživovej hodnoty potravín dôležité?

nárast počtu ľudí trpiacich **nadváhou až obezitou**

nárast počtu ľudí trpiacich **civilizačnými ochoreniami** (diabetes mellitus, kardiovaskulárne ochorenia, vysoký krvný tlak, niektoré typy onkologických ochorení)



rizikové faktory: **nesprávna strava** (vysoký príjem energie vo forme tukov a cukrov, nasýtené mastné kyseliny, nízky príjem vlákniny, vitamínov a minerálov), **nesprávny životný štýl**

informovaný spotrebiteľ = správne rozhodnutia o vhodných potravinách



Schémy porovnávajúce výrobky v rámci jednotlivých skupín



American Heart Association, 1987



Švédsko, 1989



Chorvátsko



Slovinsko

Tieto systémy porovnávajú jednotlivé potraviny v rámci potravinových skupín podľa rôznych kritérií (napr. znížený obsah soli či nasýtených tukov, množstvo pridaných cukrov a pod.).

Tieto symboly súvisia s výživovými odporúčaniami.



Fínsko



Holandsko
používa sa napr. v ČR
(Vím co jím)

Grafické systémy na označenie výživovej hodnoty potravín na prednej strane obalu

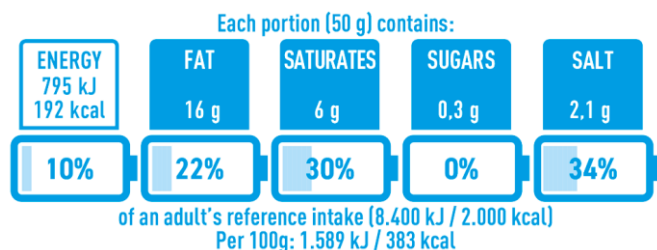
Povinné označenie výživovej hodnoty obsahuje tieto údaje:

Energetická hodnota (kJ/kcal)
Bielkoviny (g)
Tuky (g)
Nasýtené mastné kyseliny (g)
Sacharidy (g)
Cukry (g)
Soľ (g)

Obsah povinného označenia výživovej hodnoty sa môže doplniť o uvedenie množstva jednej alebo viacerých z týchto látok:

mononenasýtené mastné kyseliny; polynenasýtené mastné kyseliny; alkoholické cukry (polyoly); škrob; vláknina, vitamíny alebo minerálne látky prítomné vo významných množstvách

NUTRIFORM BATTERY



NUTRI-SCORE

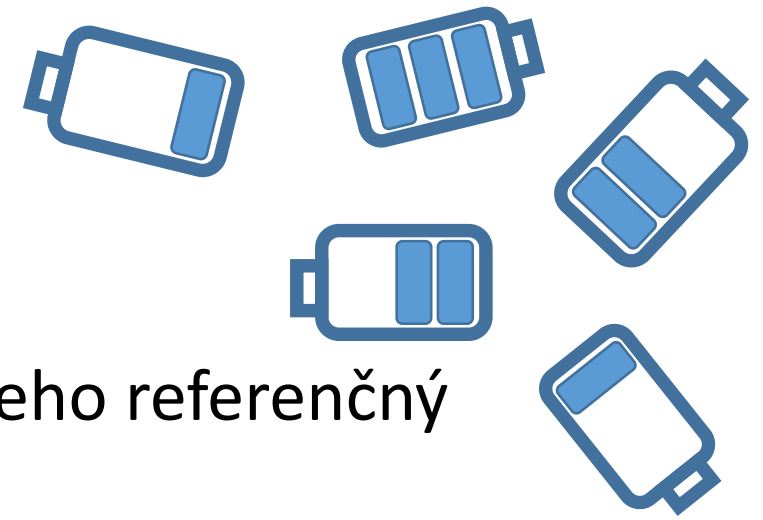


Nutrinform battery



- systém vyvinutý v Taliansku
- informuje spotrebiteľa o obsahu energie a vybraných živín (cukry, tuky, nasýtené mastné kyseliny a soľ) **v jednej porcii jedla alebo nápoja**
- jedna porcia odpovedá množstvu jedla alebo nápoja, ktorú reálne spotrebiteľ zje alebo vypije pri jednej príležitosti
- veľkosť porcie odporúča výrobca
- uvedený obsah energie a živín sa porovnáva voči referenčnému príjmu živín, ktorý je definovaný v Nariadení EÚ č. 1169/2011.

Nutrinform battery



- spotrebiteľ je informovaný, na koľko je naplnený jeho referenčný príjem vybraných živín daným jedlom či nápojom
- obsah energie a vybraných živín je znázornený percentuálne aj graficky
- súčet jedál skonzumovaných počas dňa môže postupne „nabiť“ batériu bez prekročenia odporúčaného denného príjmu
- tento systém zároveň poskytuje spotrebiteľovi informáciu o tom, koľko danej živiny v rámci dňa ešte môže skonzumovať
- tento systém môže byť pomôckou k dosiahnutiu vyváženého stravovania

Nutrinform battery

**Jogurt jahodový,
obsah tuku min. 3% hmot.**

**Referenčný príjem
podľa Nariadenia
1169/2011:**

Energetická hodnota
8400 kJ/2000 kcal

Tuky 70 g

Nasýtené MK 20 g

Sacharidy 260 g

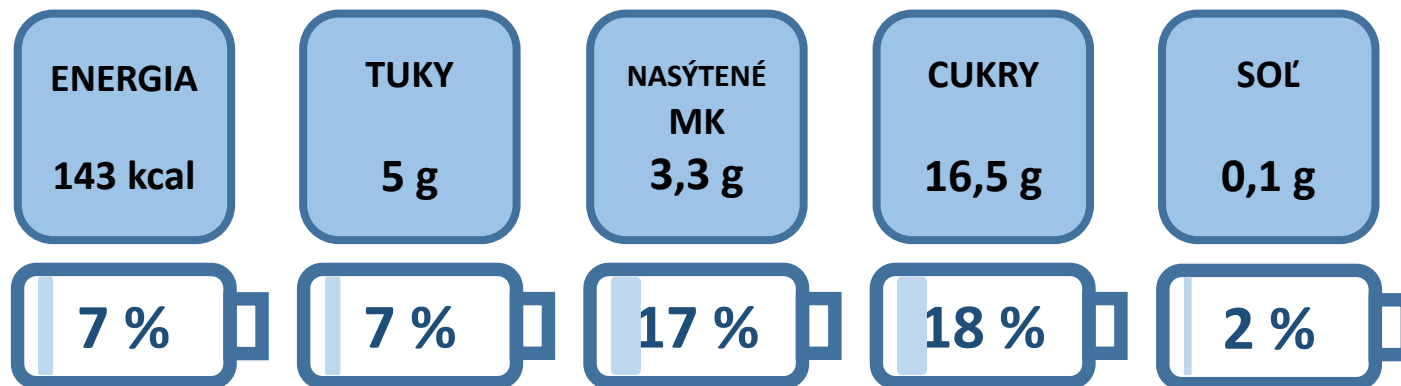
Bielkoviny 50 g

Cukry 90 g

Sol' 6 g



KAŽDÁ PORCIA (150 G) OBSAHUJE:



Referenčný príjem priemernej dospeljej osoby (8400kJ/2000kcal)

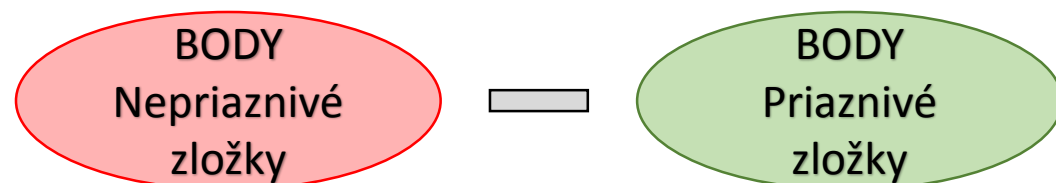
Na 100 g: 398 kJ/95 kcal

Energetická hodnota (kJ/kcal)	398 kJ / 95 kcal
Bielkoviny (g)	3,2 g
Tuky (g)	3,3 g
z toho nasýtené MK (g)	2,2 g
Sacharidy (g)	13 g
z toho cukry (g)	11 g
Sol' (g)	0,08 g

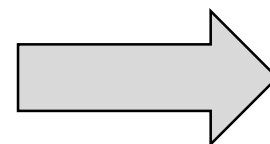
Nutriscore

- systém navrhnutý a vyvinutý vo Francúzsku, používa sa aj v Nemecku, Belgicku či Španielsku
- je vhodný najmä na cielené porovnávanie produktov v rámci tej istej kategórie (napr. mliečne výrobky, mäsové výrobky, raňajkové cereálie a pod.)
- pomer nepriaznivých zložiek (energetická hodnota, obsah, nasýtených MK, cukrov a soli) a priaznivých zložiek (bielkoviny, vláknina, obsah ovocia a zeleniny)

Nutriscore - výpočet



Body	Energia (kJ)	Cukry (g)	Nasýtené mastné kyseliny (g)	Sodík (mg)
0	≤335	≤4,5	≤1	≤90
1	>335	>4,5	>1	>90
2	>670	>9	>2	>180
3	>1005	>13,5	>3	>270
4	>1340	>18	>4	>360
5	>1675	>22,5	>5	>450
6	>2010	>27	>6	>540
7	>2345	>31	>7	>630
8	>2680	>36	>8	>720
9	>3015	>40	>9	>810
10	>3350	>45	>10	>900
spolu				



Body za potraviny v tuhom stave	Body nápoje	NUTRI-SCORE
-15 až -1	Voda	A
0 až 2	≤1	B
3 až 10	2 až 5	C
11 až 18	6 až 9	D
19 až 40	10 až 40	E

Body	Ovocie, zelenina (%)	Vláknina (g)	Bielkoviny (g)
0	≤40	≤0,9	≤1,6
1	>40	>0,9	>1,6
2	>60	>1,9	>3,2
3	-	>2,8	>4,8
4	-	>3,7	>6,4
5	>80	>4,7	>8,0
spolu			

Nutriscore

**Jogurt jahodový,
obsah tuku min. 3% hmot.**

	Množstvo	Skóre
Energia	398 kJ	2
Cukry	11 g	2
Nasýtené tuky	2,2 g	2
Sol' (g)	0,08 g	0
Súčet bodov		6
Bielkoviny	3,2 g	1
Vláknina	0	0
Ovocie a zelenina (%)	0	0
Súčet bodov		1

$$6 - 1 = 5$$

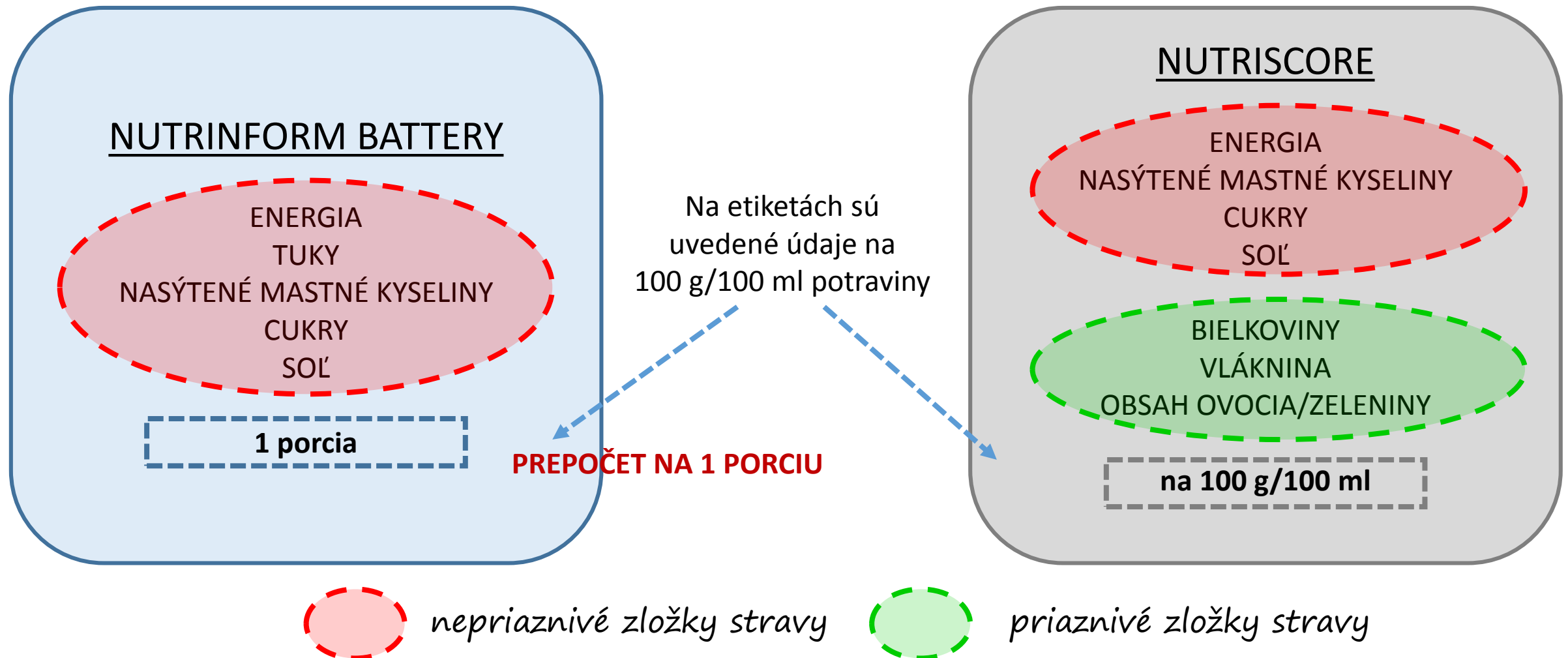
Energetická hodnota (kJ/kcal)	398 kJ / 95 kcal
Bielkoviny (g)	3,2 g
Tuky (g)	3,3 g
z toho nasýtené MK (g)	2,2 g
Sacharidy (g)	13 g
z toho cukry (g)	11 g
Sol' (g)	0,08 g



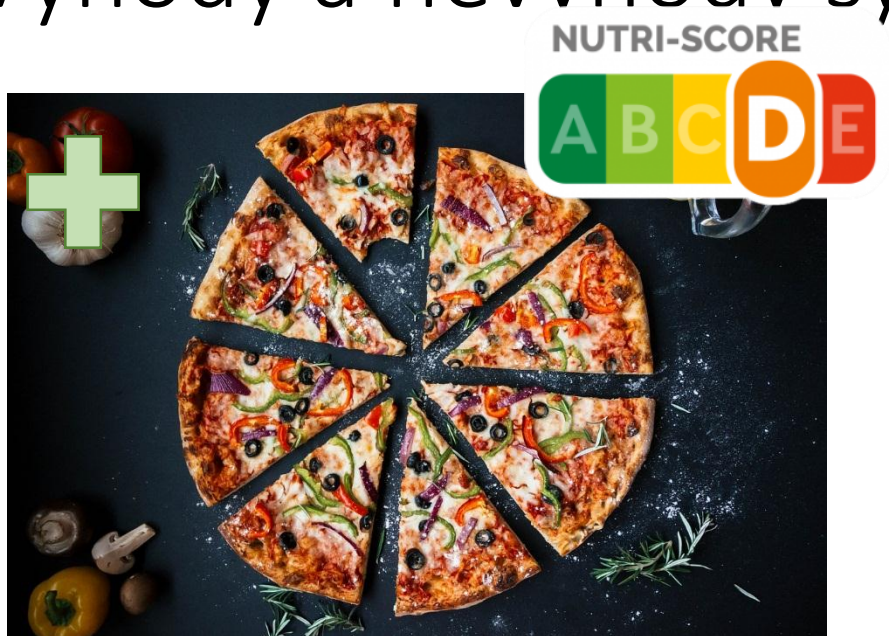
Porovnanie systémov Nutrinform battery a Nutriscore

1. Nutrinform battery sa vzťahuje na jednu porciu, Nutriscore na 100g (100 ml) výrobku
2. Nutrinform battery berie do úvahy iba nepriaznivé zložky, Nutriscore posudzuje priaznivé aj nepriaznivé zložky
3. Nutrinform battery je praktický najmä pri pokrmoch a rýchlom občerstvení (napr. obložené bagety, polievky, hotové jedlá balené), ktoré predstavujú kompletne jedlo
4. Nutrinform battery neumožňuje vzájomné porovnanie podobných výrobkov (obmedzené veľkosťou porcie), Nutriscore umožňuje spotrebiteľovi jednoducho porovnávať podobné výrobky

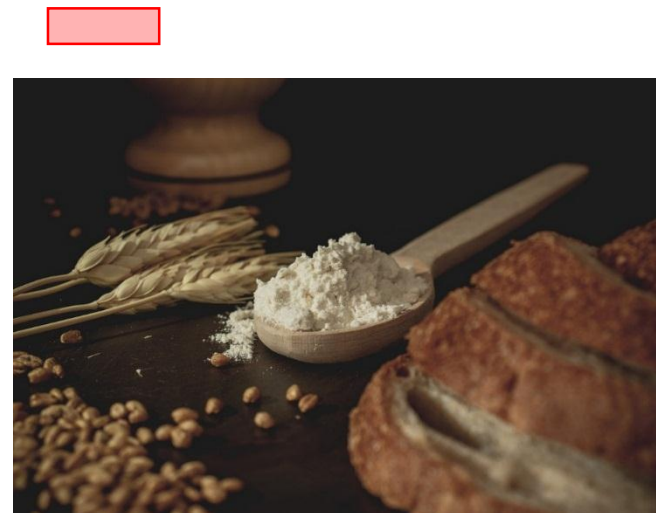
Porovnanie Nutrinform battery a Nutriscore



Výhody a nevýhody systému Nutrinform battery



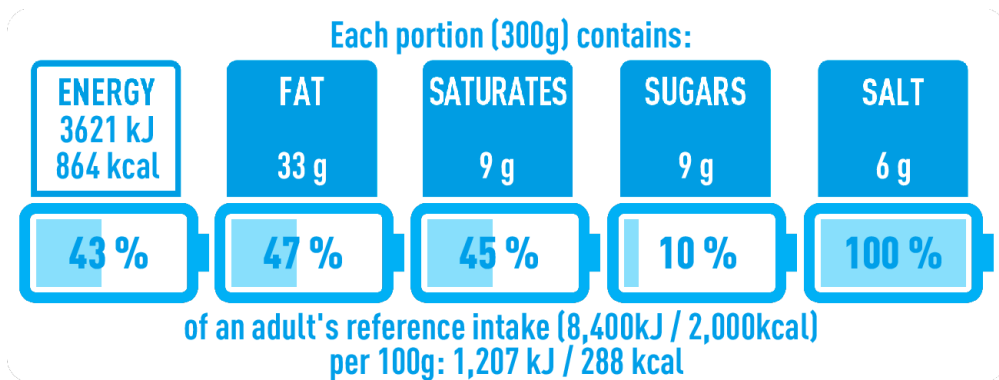
Pizza, hotový pokrm
1 balenie 300 g = 1 porcia



Chlieb pšenično-ražný
1 porcia = 50 g



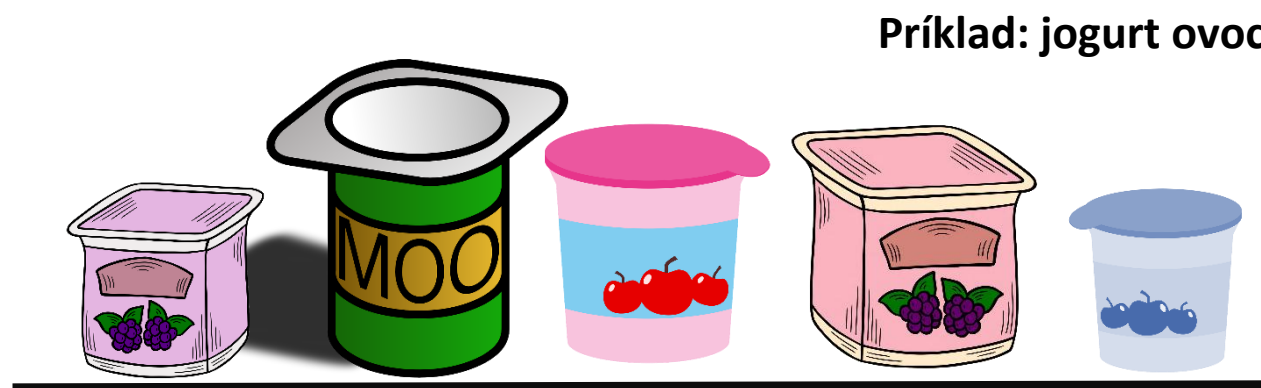
Bryndza
1 porcia = 30 g



Počítanie
naplnenia batérií
v rámci celého
dňa môže byť pre
spotrebiteľa
náročné

Výhody a nevýhody systému Nutrinform battery

Grafický systém Nutrinform battery je praktický najmä u balených výrobkov, kde 1 balenie = 1 porcia



Veľkosť
balenia = 1
porcia

125 g

140 g

150 g

180 g

Tuky

Cukry

Bielkoviny

Energia



Nutrinform battery poskytne informáciu o tom, aké množstvo vybraných nutrientov a energie prijal spotrebiteľ v rámci 1 porcie.



Vzhľadom na rôznu veľkosť balenia spotrebiteľ nemôže porovnávať jednotlivé výrobky medzi sebou.

Výhody a nevýhody systému Nutrinform battery

Veľkosť porcie určuje výrobca

Mliečne výrobky – veľkosť téglika (jogurty, mliečne dezerty)

Pečivo – 1 ks (napr. rožok)

Cukrovinky – 1 ks (čokoládová tyčinka, oblátka)

Podobné výrobky, avšak v rôznej veľkosti porcie = mätúce pre spotrebiteľa

Pre výrobky, u ktorých veľkosť balenia nepredstavuje 1 porciu

Je nevyhnutné zadať veľkosť porcie

napr. mäsové výrobky (šunky, salámy), syry, chlieb, nápoje a pod.

Referenčný príjem korešponduje k potrebám priemerného dospelého

Potreba energie a živín je individuálna (pohlavie, typ práce, aktivita, životný štýl) – referenčný príjem priemerného dospelého preto nemusí reflektovať skutočnú potrebu daného spotrebiteľa

Prepočet údajov

Údaje na etiketách potravinárskych výrobkov sú uvádzané na 100 g/100 ml potraviny.

Tieto údaje je potrebné prepočítať na veľkosť porcie

Iné ako výživové údaje na etikete

Nutriscore ani Nutrinform battery neberú do úvahy iné údaje o potravine – zloženie (počet zložiek, prídavné látky) či krajina pôvodu



ĎAKUJEM ZA POZORNOST!

