



NÁRODNÉ POĽNOHOSPODÁRSKE
A POTRAVINÁRSKE CENTRUM

VÝSKUMNÝ ÚSTAV
POTRAVINÁRSKY

Nutri-Score verzus Nutrinform Battery - porovnanie slovenských potravinárskych výrobkov

Anna Giertlová

Národné poľnohospodárske a potravinárske centrum –
Výskumný ústav potravinársky

Webkonferencia

NUTRIČNÉ OZNAČOVANIE POTRAVÍN A SPRÁVNE INFORMOVANIE SPOTREBITEĽA

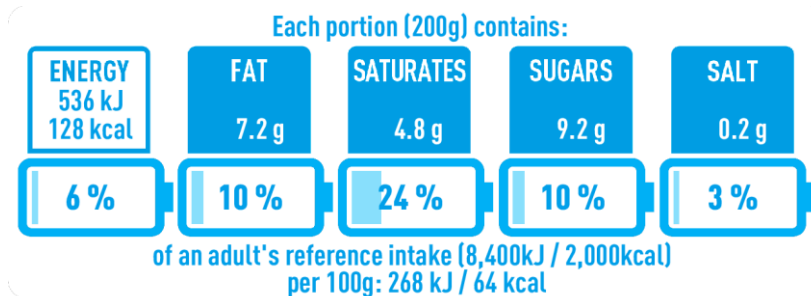
8. 10. 2021

Porovnanie slovenských potravinárskych výrobkov

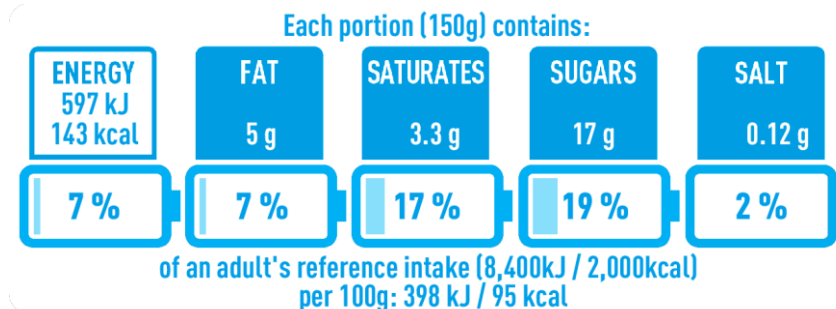
- SPPK dodala návrh zoznamu slovenských potravín na vyhodnotenie v grafických označovacích systémoch Nutri-Score and Nutrinform Battery
- Pre účel interpretácie výsledkov sú použité všeobecné názvy potravín nereprezentujúce konkrétneho výrobcu alebo značku
- Kategórie porovnávaných výrobkov:
 - Mlieko a mliečne výrobky
 - Mäso a mäsové výrobky
 - Pekárske výrobky
 - Ovocné a zeleninové výrobky
 - Nealkoholické nápoje a šťavy
 - Cukor, med, olej
- **Veľkosti porcií boli definované podľa spotrebiteľského balenia/kus alebo albumu potravín definujúceho veľkosť porcie!**

Mlieko a mliečne výrobky

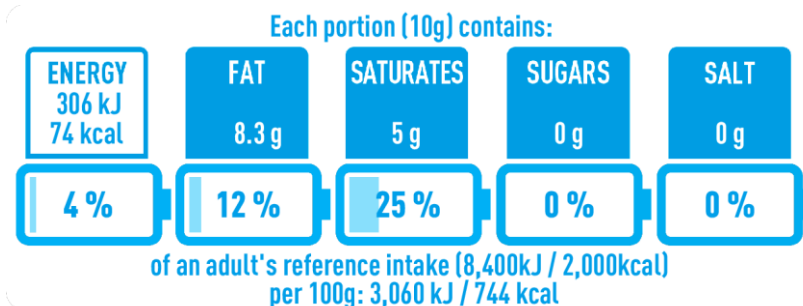
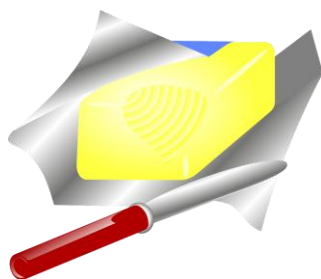
- Mlieko 3,5% tuku
porcia = 200 ml



- Jogurt jahodový 3% tuk
porcia = 150 g



- Maslo 82% tuku
porcia = 10 g

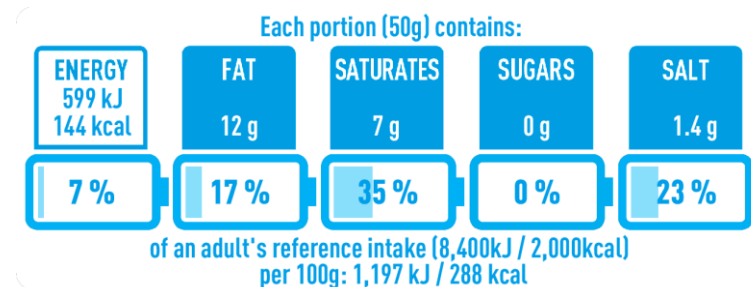


Syry

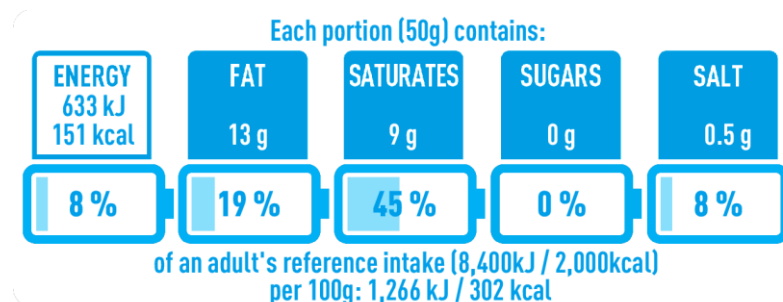
- Bryndza 100% ovčia



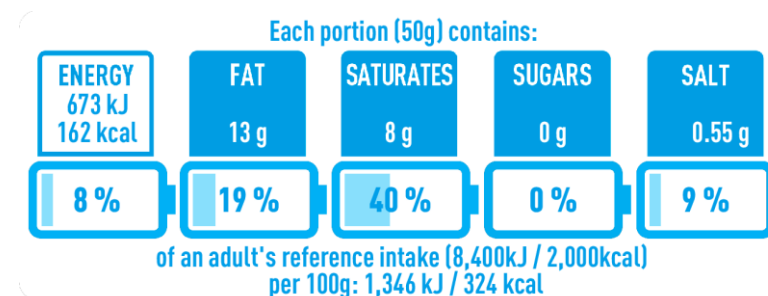
porcia = 50 g



- Ovčí hrudkový syr



- Syr parený, údený, 35% t.v s.

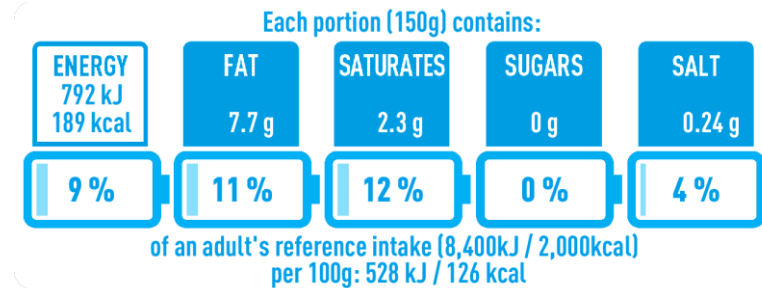


Syry sú typické vyšším obsahom tuku a nasýtených MK.

Mäso a mäsové výrobky

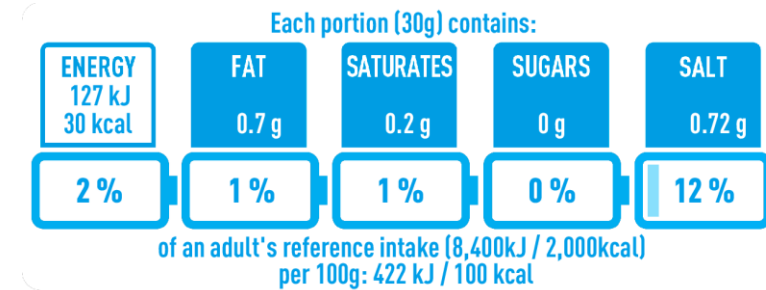
- Kuracie prsia s kosťou a kožou

porcia = 150 g



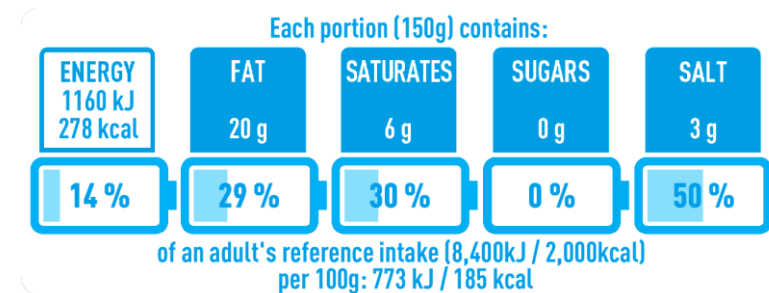
- Bravčová šunka špeciál

porcia = 30 g = 2 plátky



- Údené varené kuracie stehná

porcia = 150 g



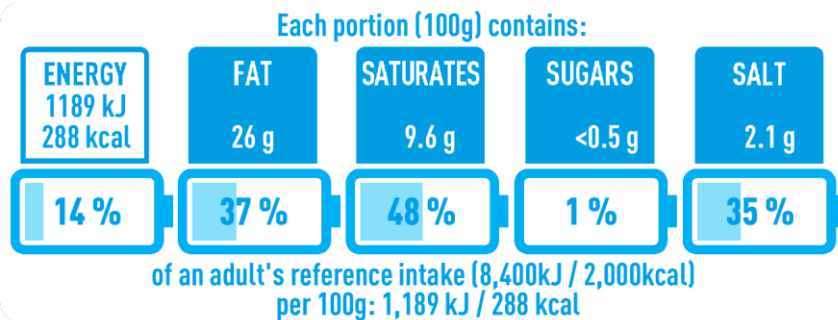
Mäso a mäsové výrobky



- Spišské párky



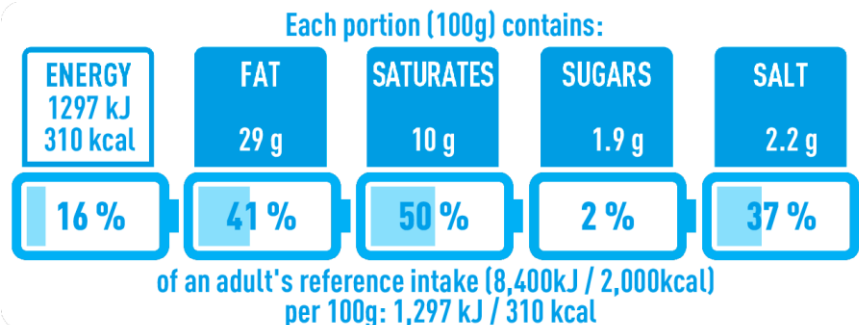
porcia = 100 g = cca 2 párky



- Špekačky



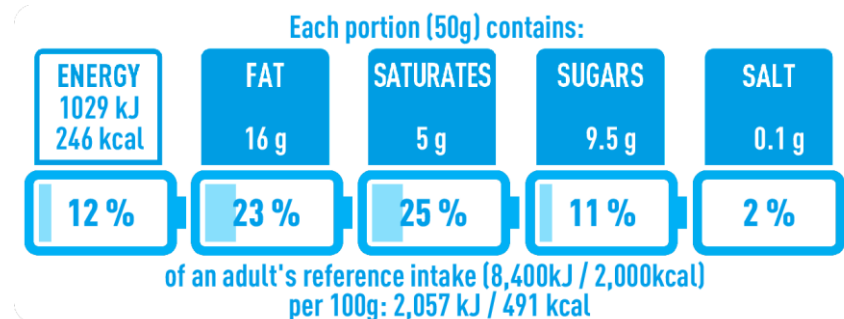
porcia = 100 g = cca 1 špekačka



Mäsové výrobky ako klobásy, párky majú vo všeobecnosti vysoký obsah tuku, nasýtených MK a soli.

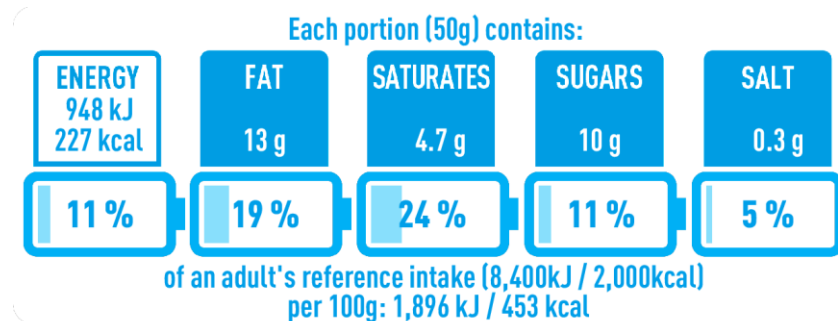
Pekárske výrobky

- Bratislavský rožok orechový



porcia = 50 g = 1 rožok

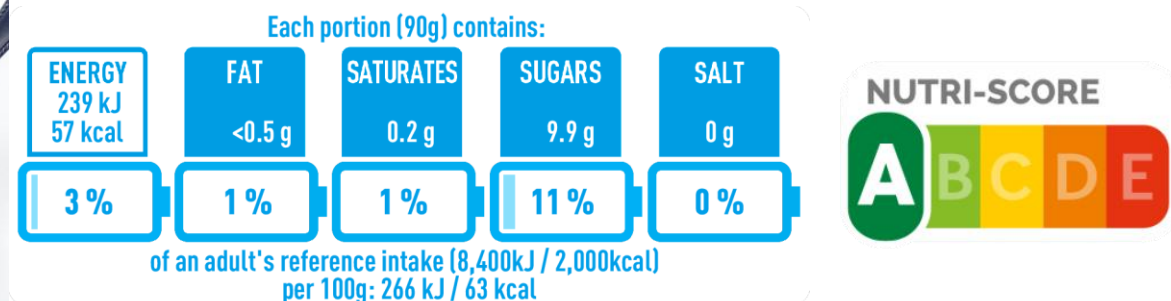
- Skalický trdelník



Ovocné výrobky

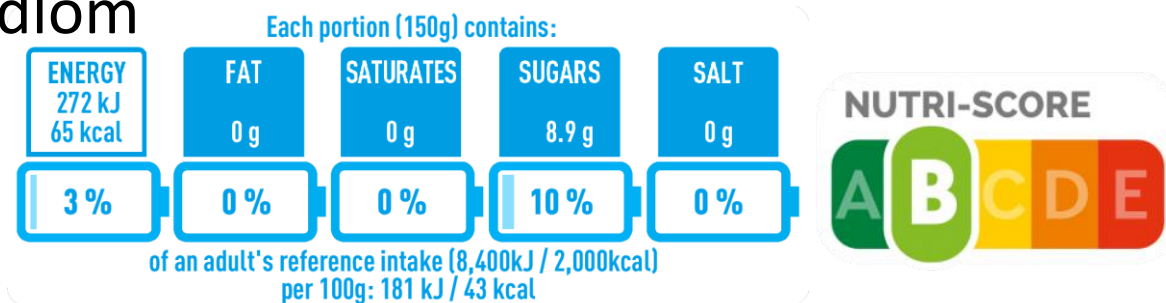
- Jablkové pyré bez cukru

porcia = 90 g



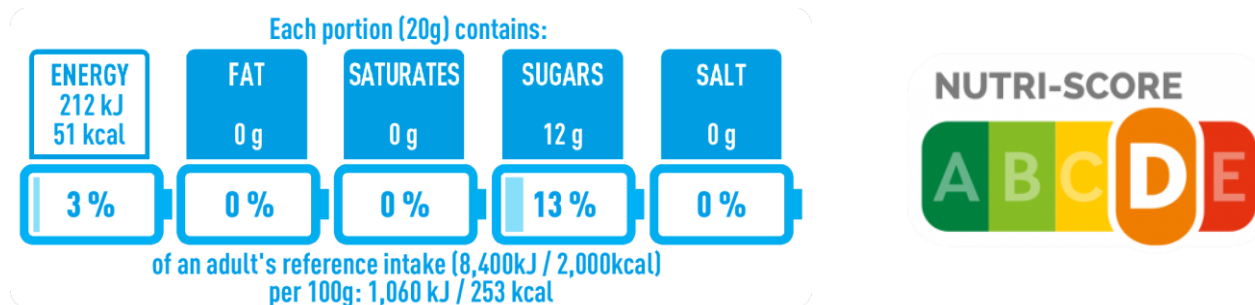
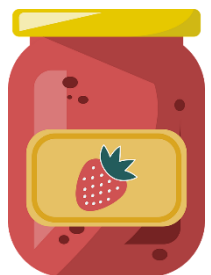
- Marhuľový kompót s cukrom a sladidlom

porcia = 150 g



- Jahodový džem

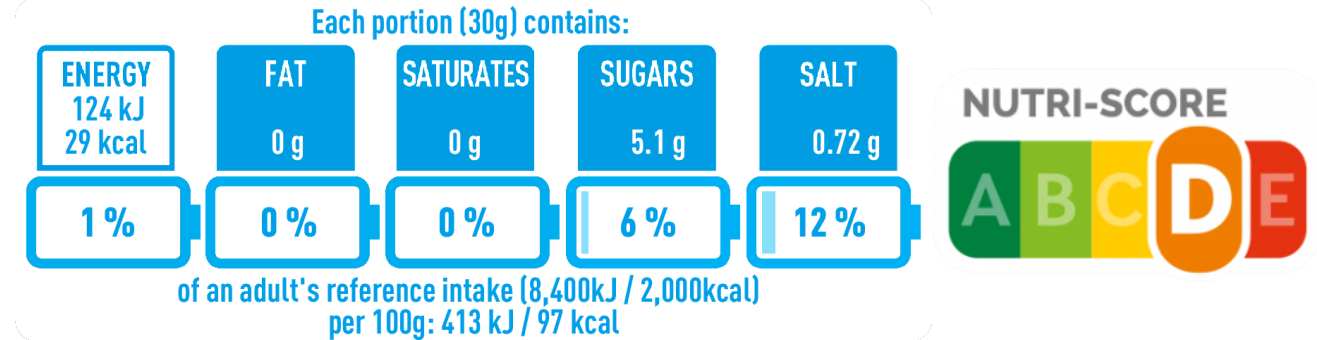
porcia = 20 g



Zeleninové výrobky

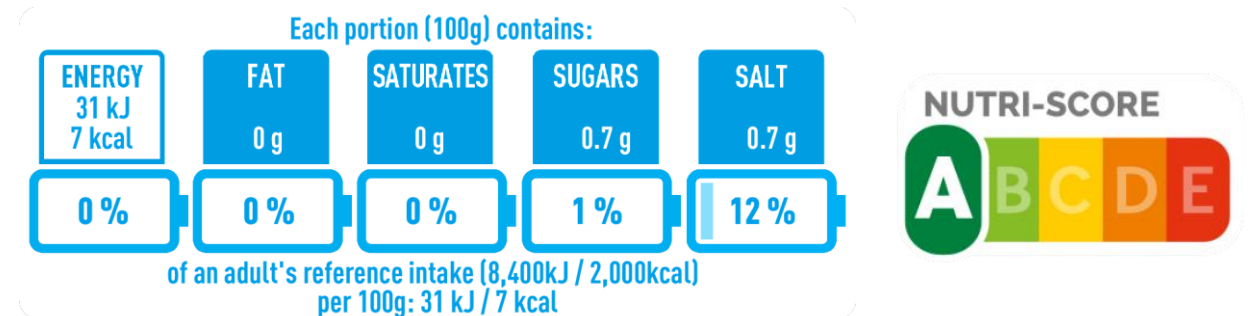
- Kečup jemný

porcia = 30 g



- Šťava z kvasenej kapusty 100%

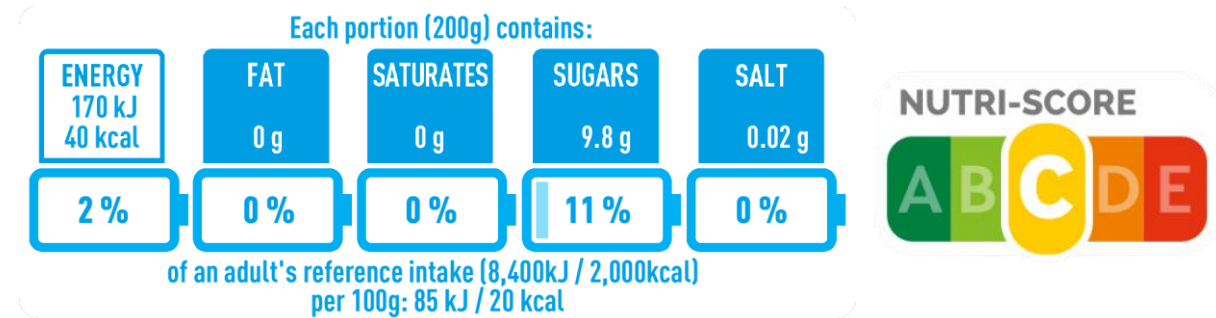
porcia = 100 ml



Nápoje

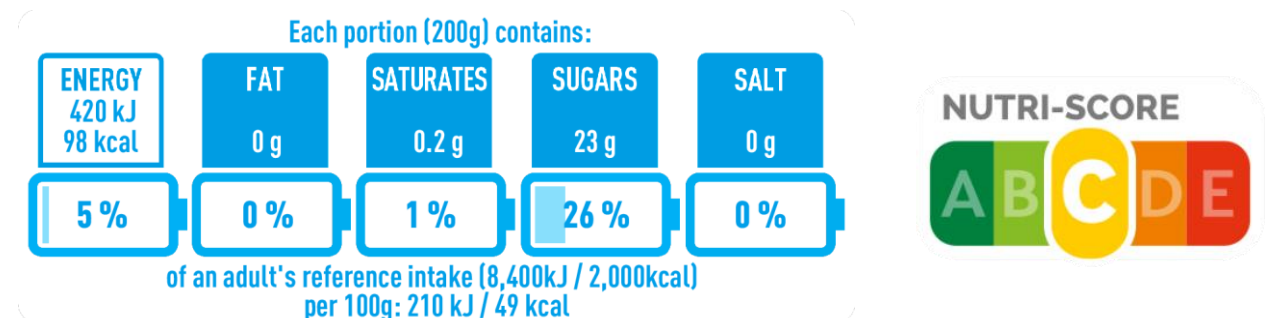
- Nealko nápoj sýtený z prírodnej minerál. vody s ovocnou príchuťou

porcia = 200 ml



- Šťava jablková s mrkvou 100%

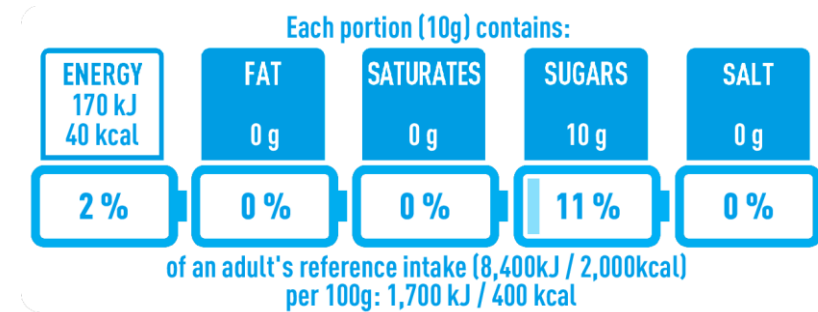
porcia = 200 ml



Cukor, med, olej

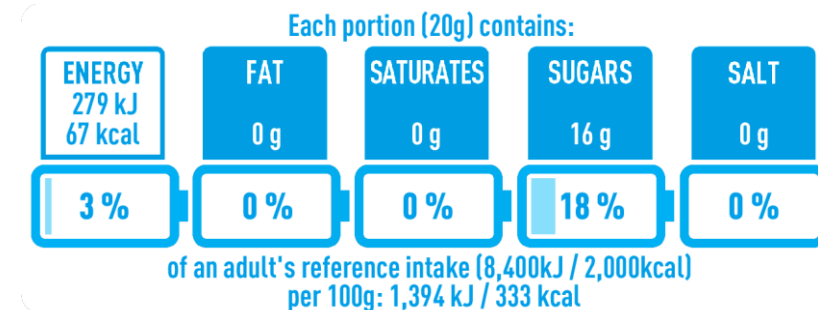
- Cukor kryštálový

porcia = 10 g



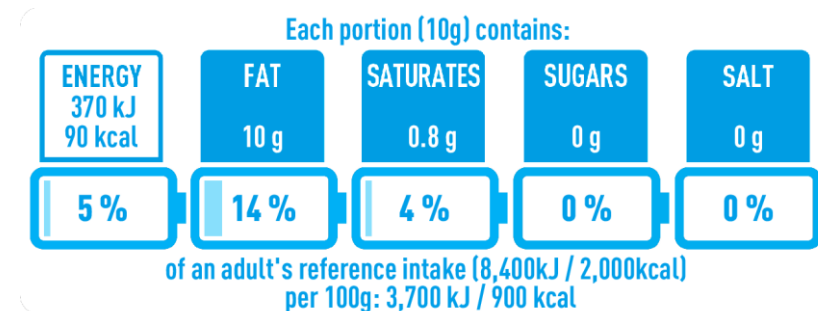
- Med včelí

porcia = 20 g



- Olej slnečnicový

porcia = 10 g



Vzájomné porovnanie potravín oboma grafickými systémami

Čím je vyššia hodnota Nutri-Score tým je naplnenie Nutrinform bateriek markatnejšie vo viacerých sledovaných parametroch

	Nutri-Score	Nutrinform Battery na 1 porciu					
		PORCIA (g)	% ENERGIA (8400kJ)	% TUKY	% NASÝTENÉ MK	% CUKRY	% SOL
Jablkové pyré bez cukru	A	90	3%	1%	1%	11%	0%
Kuracie prsia s kosťou a kožou	A	150	9%	11%	11%	0%	4%
Marhuľový kompót s cukrom a sladidlom	B	150	3%	0%	0%	10%	0%
Mlieko 3,5% tuku	B	200	6%	10%	24%	10%	3%
Šťava z kvasenej kapusty 100%	C	100	0%	0%	0%	1%	12%
Slniečnicový olej	C	10	4%	14%	4%	0%	0%
Šťava jablková s mrkvou 100%	C	200	5%	0%	1%	26%	0%
Jogurt jahodový 3% tuku	C	150	7%	7%	17%	18%	2%
Kečup jemný	D	30	1%	0%	0%	6%	12%
Bravčová šunka špeciál	D	30	2%	1%	1%	0%	12%
Cukor kryštálový	D	10	2%	0%	0%	11%	0%
Nealko nápoj sýtený z prírodnej minerálnej vody s ovocnou príchuťou	D	200	2%	0%	0%	11%	0%
Jahodový džem	D	20	3%	0%	0%	13%	0%
Med včelí	D	20	3%	0%	0%	18%	0%
Maslo 82% tuku	D	10	4%	12%	25%	0%	0%
Bryndza 100% ovčia	D	50	7%	16%	35%	0%	23%
Ovčí hrudkový syr	D	50	8%	18%	45%	0%	8%
Syr nezrejší, polotučný, parený, údený, 35% t.v.s.	D	50	8%	18%	40%	0%	9%
Bratislavský rožok orechový	D	50	12%	22%	25%	11%	2%
Údené varené kuracie stehná	D	150	14%	28%	30%	0%	50%
Skalický trdelník	E	50	11%	18%	24%	11%	5%
Spišské párky	E	100	14%	37%	48%	1%	35%
Špekačky	E	100	15%	41%	50%	0%	37%

Ako môžeme zlepšiť výživovú hodnotu výrobku?

- Reformulácia výrobku:
 - Zníženie obsahu pridaného tuku
 - Výber tuku s nižším obsahom nasýtených MK a vyšším obsahom mono- a polynenasýtených MK (t.j. vyhnúť sa palmovému a kokosovému tuku)
 - Zníženie pridávaných cukrov (cukor, glu-fru sirup, invertný cukor a pod.)
 - Zníženie obsahu soli
 - Zvýšiť ovocný podiel vo výrobku namiesto
 - Preferovať celozrnné suroviny s prirodzene vyšším obsahom vlákniny
- Samozrejme nie pre všetky produkty je reformulácia možná (normy, chuť, trvanlivosť, tradičná výroba a pod.)

Zloženie výrobku a jeho vplyv na grafické označenie



porcia = 45 g

Zapekané müsli 3 druhy čokolády	Zapekané müsli s jadrami orechov	Müsli so zmesou sušeného ovocia, orieškov a semienok																														
Celozrnné ovsené vločky 36,3 %, Zmes 3 druhov čokolády 15% [biela čokoláda (cukor, plnotučné sušené mlieko , kakaové maslo, odtučnené sušené mlieko , emulgátor: sójový lecitín, aróma), horká čokoláda (kakaová hmota, cukor, kakaové maslo, emulgátor: slnečnicový lecitín), mliečna čokoláda (cukor, plnotučné sušené mlieko , kakaové maslo, kakaová hmota, emulgátor: slnečnicový lecitín)], Cukor, Palmový olej, Glukózový sirup, Extrudát z obilnín (pšeničná celozrnná múka, pšeničná múka, kukuričná krupica, cukor, kukuričný škrob), Celozrnné pšeničné vločky, Kukuričné lupienky (kukuričná krupica, cukor, soľ, jačmenný sladový výťažok), Prírodná aróma, Rastlinný extrakt (z Origanum vulgare)	Jačmenné sladové vločky (40 %) (jačmenné vločky, cukor, jedlá soľ, extrakt z jačmenného slad), Ovsené vločky (24 %), Glukózový sirup, Zmes jadier orechov v rôznych pomeroch (7 %) (lieskové oriešky , kešu oriešky , mandle , pekanové orechy), Rastlinný olej palmový, Obilninový extrudát (celozrnná pšeničná múka, pšeničná múka, kukuričná krupica, cukor, kukuričný škrob), Pšeničné vločky (4,5 %), Cukor, Aróma, Jedlá soľ, Rastlinný extrakt z oregana	Zmes sušeného ovocia (21 %), [hrozienka odrody Flame, hrozienka sultánky, sušené marhule (marhule, ryžová múka, konzervačná látka (oxid siričitý)), presladená sušená papája (papája, cukor, konzervačná látka (oxid siričitý)), sušené jablko],, Ovsené vločky (21 %), Pšeničné vločky (21 %), Jačmenné vločky (6 %), Vločky zo špaldovej pšenice (6 %), Zmes orieškov (6 %) [mandle , lieskové oriešky , kešu oriešky], Ražné vločky (6 %), Zmes semienok (5 %) (tekvicové semienka, slnečnicové semienka), Quinoa, Kokos (0,6 %)																														
Each portion (45g) contains: <table><tr><td>ENERGY 885 kJ 211 kcal</td><td>FAT 8.1 g</td><td>SATURATES 3.6 g</td><td>SUGARS 12 g</td><td>SALT 0.06 g</td></tr><tr><td>11 %</td><td>12 %</td><td>18 %</td><td>13 %</td><td>1 %</td></tr></table> of an adult's reference intake (8,400kJ / 2,000kcal) per 100g: 1,966 kJ / 468 kcal	ENERGY 885 kJ 211 kcal	FAT 8.1 g	SATURATES 3.6 g	SUGARS 12 g	SALT 0.06 g	11 %	12 %	18 %	13 %	1 %	Each portion (45g) contains: <table><tr><td>ENERGY 810 kJ 193 kcal</td><td>FAT 5.9 g</td><td>SATURATES 1.9 g</td><td>SUGARS 4 g</td><td>SALT 0.29 g</td></tr><tr><td>10 %</td><td>8 %</td><td>10 %</td><td>4 %</td><td>5 %</td></tr></table> of an adult's reference intake (8,400kJ / 2,000kcal) per 100g: 1,799 kJ / 428 kcal	ENERGY 810 kJ 193 kcal	FAT 5.9 g	SATURATES 1.9 g	SUGARS 4 g	SALT 0.29 g	10 %	8 %	10 %	4 %	5 %	Each portion (45g) contains: <table><tr><td>ENERGY 710 kJ 168 kcal</td><td>FAT 3.1 g</td><td>SATURATES 0.5 g</td><td>SUGARS 6 g</td><td>SALT 0.05 g</td></tr><tr><td>8 %</td><td>4 %</td><td>3 %</td><td>7 %</td><td>1 %</td></tr></table> of an adult's reference intake (8,400kJ / 2,000kcal) per 100g: 1,578 kJ / 374 kcal	ENERGY 710 kJ 168 kcal	FAT 3.1 g	SATURATES 0.5 g	SUGARS 6 g	SALT 0.05 g	8 %	4 %	3 %	7 %	1 %
ENERGY 885 kJ 211 kcal	FAT 8.1 g	SATURATES 3.6 g	SUGARS 12 g	SALT 0.06 g																												
11 %	12 %	18 %	13 %	1 %																												
ENERGY 810 kJ 193 kcal	FAT 5.9 g	SATURATES 1.9 g	SUGARS 4 g	SALT 0.29 g																												
10 %	8 %	10 %	4 %	5 %																												
ENERGY 710 kJ 168 kcal	FAT 3.1 g	SATURATES 0.5 g	SUGARS 6 g	SALT 0.05 g																												
8 %	4 %	3 %	7 %	1 %																												
NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E																														

Obsah SOLI v ŠUNKE a jeho vplyv na grafické označenie

porcia = 30 g (cca 2 plátky šunky)

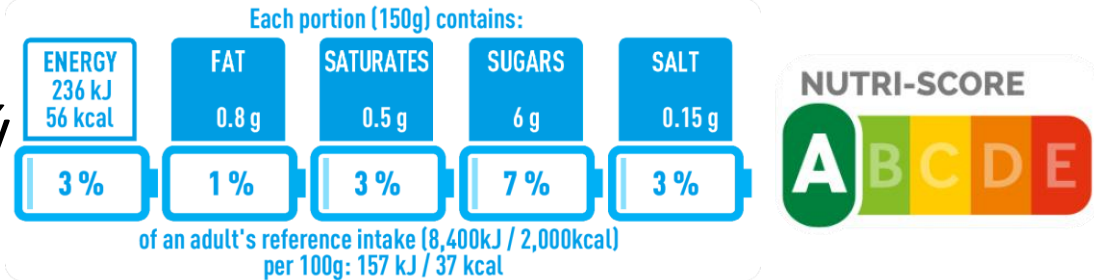


Bravčová šunka výberová pre deti	Bravčová šunka špeciál																				
Each portion (30g) contains: <table><tr><td>ENERGY 116 kJ 28 kcal</td><td>FAT 0.8 g</td><td>SATURATES 0.2 g</td><td>SUGARS 0 g</td><td>SALT 0.57 g</td></tr><tr><td>1 %</td><td>1 %</td><td>1 %</td><td>0 %</td><td>10 %</td></tr></table> of an adult's reference intake (8,400kJ / 2,000kcal) per 100g: 388 kJ / 92 kcal	ENERGY 116 kJ 28 kcal	FAT 0.8 g	SATURATES 0.2 g	SUGARS 0 g	SALT 0.57 g	1 %	1 %	1 %	0 %	10 %	Each portion (30g) contains: <table><tr><td>ENERGY 127 kJ 30 kcal</td><td>FAT 0.7 g</td><td>SATURATES 0.2 g</td><td>SUGARS 0 g</td><td>SALT 0.72 g</td></tr><tr><td>2 %</td><td>1 %</td><td>1 %</td><td>0 %</td><td>12 %</td></tr></table> of an adult's reference intake (8,400kJ / 2,000kcal) per 100g: 422 kJ / 100 kcal	ENERGY 127 kJ 30 kcal	FAT 0.7 g	SATURATES 0.2 g	SUGARS 0 g	SALT 0.72 g	2 %	1 %	1 %	0 %	12 %
ENERGY 116 kJ 28 kcal	FAT 0.8 g	SATURATES 0.2 g	SUGARS 0 g	SALT 0.57 g																	
1 %	1 %	1 %	0 %	10 %																	
ENERGY 127 kJ 30 kcal	FAT 0.7 g	SATURATES 0.2 g	SUGARS 0 g	SALT 0.72 g																	
2 %	1 %	1 %	0 %	12 %																	
NUTRI-SCORE A B C D E	NUTRI-SCORE A B C D E																				

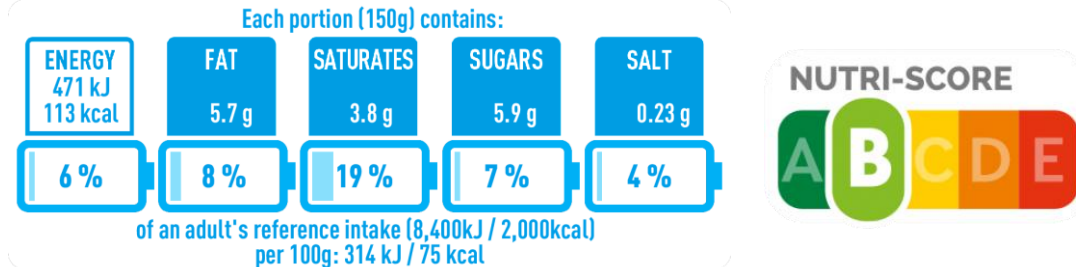
Obsah TUKU a CUKRU v JOGURTE a jeho vplyv na grafické označenie

porcia = 150 g = 1 téglík

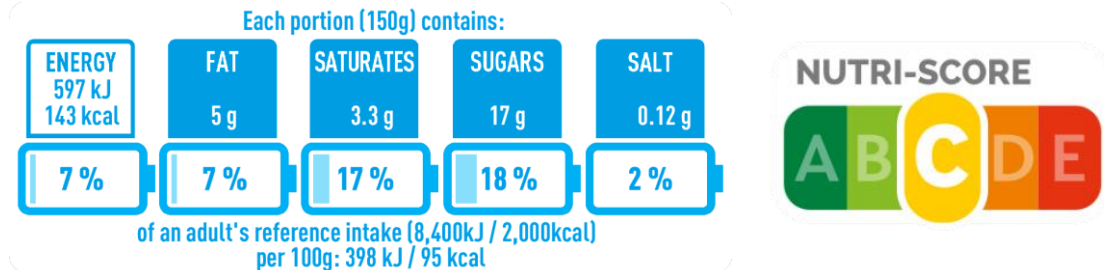
- Jogurt biely nízkotučný



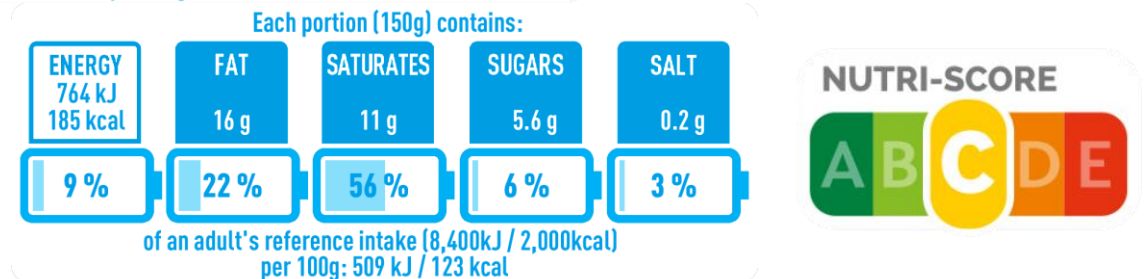
- Jogurt biely, tuk min 3,6%



- Jogurt jahodový, tuk min 3%



- Jogurt biely smotanový



Závery

- **Nemožno zredukovať** všetky **poznatky o výžive a zložení potravín** do nejakého grafického systému.
- **Grafický systém zjednodušeným spôsobom reprezentuje údaje o výživovej hodnote potraviny**, prípadne o nutričnej potrebe priemerného spotrebiteľa.
- Grafický systém neberie do úvahy technológiu výrobu potravín, krajinu pôvodu, či používanie prídavných látok. (Preto to od neho nemožno ani očakávať).
- **Grafický systém má pomôcť rýchlo sa zorientovať spotrebiteľovi** pri výbere zdraviu prospešnejšej varianty potraviny, či potravinárskeho výrobku.
- Pri rozhodovaní o grafickom označovaní výživovej hodnoty na prednej strane obalu je potrebné myslieť aj na menej vzdelaných a chudobných ľudí, ktorí sú odkázaní na lacnú a nekvalitnú stravu.

Ďakujem za pozornosť

