

# NUTRI-SCORE

Označování na přední straně obalu

---



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

PRAHA 2021



# **NUTRI-SCORE**

## **Označování na přední straně obalu**

MUDr. Eliška Selinger  
Mgr. Alexandra Košťálová

Státní zdravotní ústav  
Praha, 2021

## **NUTRI-SCORE: označování na přední straně obalu**

MUDr. Eliška Selinger

Mgr. Alexandra Košťálová

© Státní zdravotní ústav

Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 49/48, 100 00 Praha 10

1. vydání

Praha 2021

Tato publikace vznikla v rámci projektu Máme to na talíři a není nám to jedno.

ISBN 978-80-7071-411-9 (pdf)

# OBSAH

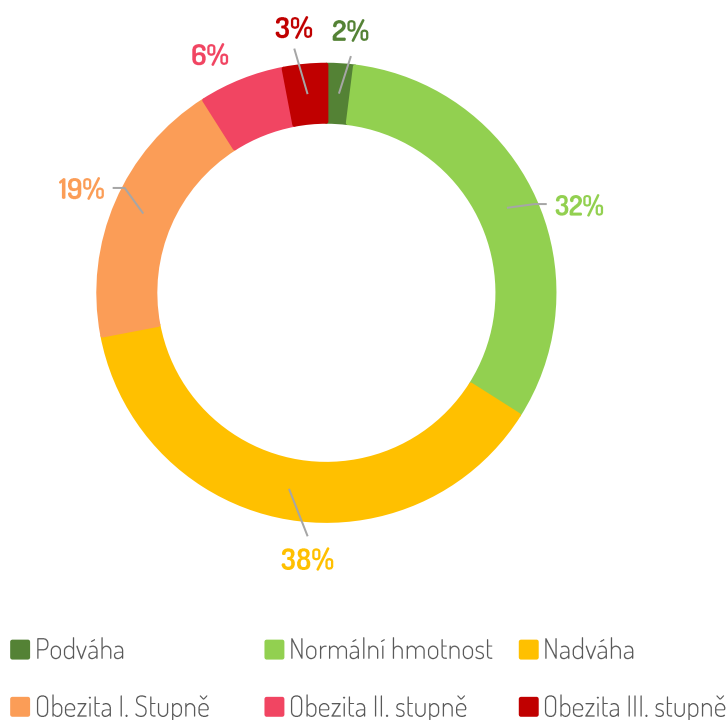
<b>Zdravotní stav a stravovací návyky české populace nejdou dobře</b>	<b>4</b>
Proč máme tyto zdravotní problémy?	5
Špatný zdravotní stav má i ekonomické dopady	5
Co můžeme jako společnost se situací dělat?	6
<b>Co je označování na přední straně obalu? A jak má vypadat?</b>	<b>7</b>
Typy označení potravin	7
Jak označování na přední straně potravin ovlivňuje zdraví	8
Proč je potřeba další označování, když na obalech jsou nutriční hodnoty?	9
Proč je potřeba další označování, když je již značka bio, regionální značky atp.?	9
<b>Co je to NUTRI-SCORE?</b>	<b>11</b>
Jak se určuje NUTRI-SCORE potravin (pokrmu)	12
Skupiny potravin, které se hodnotí jinak	13
Ověřeno vědou	14
Evropské spotřebitelské organizace podporují NUTRI-SCORE	18
<b>Závěr</b>	<b>19</b>

# ZDRAVOTNÍ STAV A STRAVOVACÍ NÁVYKY ČESKÉ POPULACE NEJSOU DOBRÉ

V roce 2017 byla Česká republika v počtu obézních osob na předních příčkách v Evropské unii. Za posledních 15 let stoupl výskyt obezity o více než 30 %. Obézních bylo v roce 2017 přibližně 20 % dospělých, což je více než průměr EU (15 %), přičemž obezitou trpí v podobné míře jak muži (21,5 %), tak ženy (19,4 %). **Dle zprávy WHO z roku 2013, je v České republice největší podíl dospělých s nadváhou nebo obezitou z celého evropského regionu.**

**Nová data agentury STEM uvádějí ještě závažnější čísla. Podíl dospělých s normální vahou je pouhých 32 %, nadváhou trpí 38 % obyvatel a obezitou 28 %.**

Nadváha a obezita u dospělé populace ČR (STEM)



Problém se však zdaleka netýká jen dospělých. Podíl dětí s vyšší než normální hmotností od 90. let minulého století vzrostl. Ve skupině 13letých se za toto období počet dětí s nadváhou zdvojnásobil.

A nejde jen o „čísla ve statistikách“. Obezita prokazatelně zkracuje život o 3 až 15 let. Každý rok se v důsledku obezity ztratí v ČR 48 192 roků života. Proč tomu tak je?

Nadváha a obezita jsou spojeny se zvýšeným rizikem rozvoje tzv. chronických neinfekčních onemocnění, ke kterým řadíme **kardiovaskulární choroby, diabetes, nádorová onemocnění a dalších metabolické komplikace**. Významně tak **přispívají ke zkrácení života a snížení jeho kvality**.

Nadváha a obezita zvyšují riziko nádorových onemocnění dutiny ústní, žaludku, slinivky břišní, žlučníku, jater, tlustého střeva a konečníku, rakoviny prsu (po menopauze), rakoviny vaječnicků, endometria (výstelka dělohy), prostaty a ledvin. Riziko rozvoje nádorových onemocnění je pak tím vyšší, čím vyšší je hmotnost člověka.

Jaký vliv na zdraví má obezita se potvrdilo i v době pandemie covid-19. Kvůli obezitě a k ní přidruženým komplikacím patřila polovina populace ke skupinám s rizikem horšího průběhu této infekční nemoci.

**Obezita má však i psychologické a sociální dopady.** Obézní lidé jsou často vystaveni diskriminaci a stigmatizaci.

## PROČ MÁME TYTO ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY?

Obezita a nadváha je především projevem nezdravého životního stylu naší populace. **Z odhadů vyplývá, že přibližně 48 % všech úmrtí v Česku v roce 2017 lze přičíst rizikovému životnímu stylu, tj. rizikovým stravovacím návykům**, kouření tabáku, konzumaci alkoholu a nízké pohybové aktivitě. **Průměrem EU je přitom 39 %**.

**Rizikové stravovací návyky přispěly k více než čtvrtině všech úmrtí (27 %), což je výrazně nad průměrem EU (18 %).**

Mezi hlavní rizikové stravovací návyky patří **zejména nízká konzumace ovoce a zeleniny a vysoká spotřeba soli**. 44 % dospělých uvedlo, že konzumuje méně než jeden kus ovoce za den. Méně, než jednu porci zeleniny denně pak jí polovina všech dospělých. (OECD)

Choroby spojené s obezitou jsou druhou nejčastější příčinou úmrtí, kterým lze předejít.

## EKONOMICKÉ DOPADY OBEZITY

Celosvětové ekonomické dopady obezity se přibližují dopadům, které má kouření nebo ozbrojené násilí, války a terorismus.

Ve vyspělých **zemích na obezitu a s ní spojené nemoci padne téměř celých 20 % výdajů veřejného zdravotnictví**. Přímé náklady zahrnují jak náklady na diagnostiku a léčbu obezity, tak především na řešení chorob spojených s obezitou (diabetes, infarkt myokardu, nádorová onemocnění).

Přímé náklady na řešení následků obezity se liší mezi zeměmi, činí okolo 2–8 % celkových nákladů na zdravotní péči. **Přímé výdaje na obezitu dosahují v ČR 20–44 mld. Kč ročně**.

Snížená kvalita zdraví se odráží i v horším pracovním uplatnění a v nižší produktivitě práce. Tyto dva faktory pak negativně dopadají nejen na rodinný rozpočet, ale i na výkonnost celé státní ekonomiky. Nepřímé výdaje jsou složeny mimo jiné z nižšího odvodu daní, nižší ekonomické aktivity lidí v pracovní neschopnosti a invaliditě či vyšších nákladů na pracovní neschopnost a invalidní důchody. **Nepřímé náklady v ČR dosahují 17–38 mld. Kč.**

**Obezitě a s ní souvisejícím onemocněním lze předcházet. Je však nutné se zaměřit na účinná a systémová opatření primární prevence, která ve svém důsledku sníží ekonomické ztráty i strádání lidí.**

## CO MŮŽEME JAKO SPOLEČNOST SE SITUACÍ DĚLAT?

Existuje celá řada nástrojů, které můžeme jako společnost využít pro zlepšení zdraví. Žádný z nich sám o sobě není řešením na všechny problémy, ale každý z nich může přispět ke komplexnímu řešení naší nepříznivé situace.

Tyto nástroje by měly být přesně popsány ve **výživové politice státu**. Ta by měla podporovat:

1. rozvoj neobezitogenního prostředí (označování potravin, podpora správných stravovacích návyků v institucích – školy, nemocnice atp., ekonomické nástroje pro regulaci potravin, které mají negativní vliv na zdraví, regulace reklamy...),
2. sledování spotřeby potravin a zdravotního stavu populace,
3. aktivity zaměřené na podporu zdraví

Jedním z nástrojů, který může pomoci, je **označování na přední straně obalů potravin**.

Lidé, kteří se chtějí stravovat lépe, si tak mohou vybírat potraviny na základě jejich výživové hodnoty. Proto je velice důležité, aby tyto informace byly správné a srozumitelné.



# CO JE OZNAČOVÁNÍ NA PŘEDNÍ STRANĚ OBALU? A JAK MÁ VYPADAT?

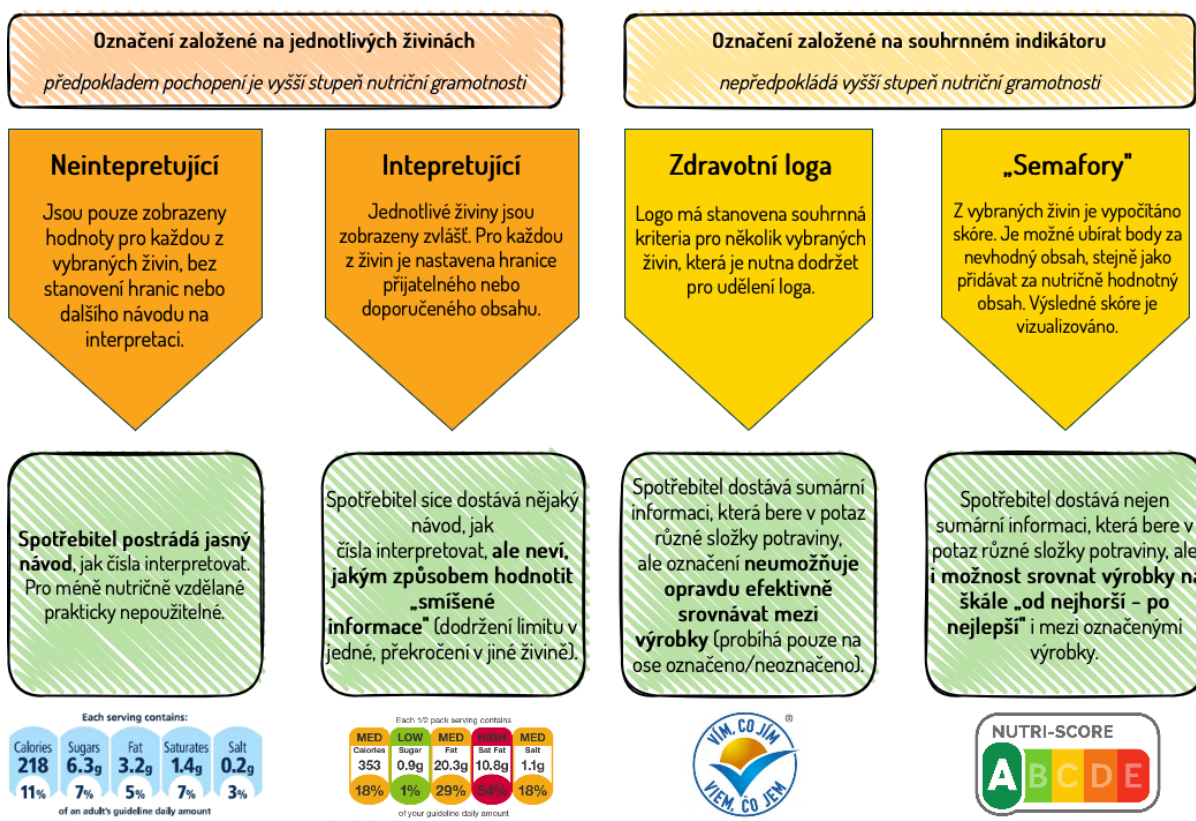
Front of package labelling (FOPL), česky **označování na přední straně obalu**, je formou zjednodušené informace o důležitých nutričních vlastnostech potraviny. Tato graficky srozumitelná informace o výživové hodnotě na obale usnadňuje spotřebitelům výběr nutričně hodnotných potravin. Může být také ale výzvou a návodem pro výrobce, aby zlepšili výživovou kvalitu potraviny – tomu se říká reformulace.

**Jaké by mělo být označování na přední straně obalů potravin:**

1. na první pohled viditelné – barevně rozlišitelné,
2. srozumitelné a jednoduše pochopitelné,
3. vytvořeno na vědeckých podkladech,
4. otestované v praxi na spotřebitelích,
5. s přesně pospanými pravidly

Při dodržení těchto zásad by označování mělo být srozumitelné pro všechny, včetně těch, kteří nemají vysokou výživovou gramotnost. V současné době existuje v různých státech EU řada podobných typů označování. Vzájemně se od sebe liší nejen graficky, ale i vyjádřením informací, srozumitelností a dle průzkumů i efektem, který mají na rozhodování při výběru potravin spotřebitelem. V blízké době by mělo být toto značení pravděpodobně sjednoceno pro všechny státy EU.

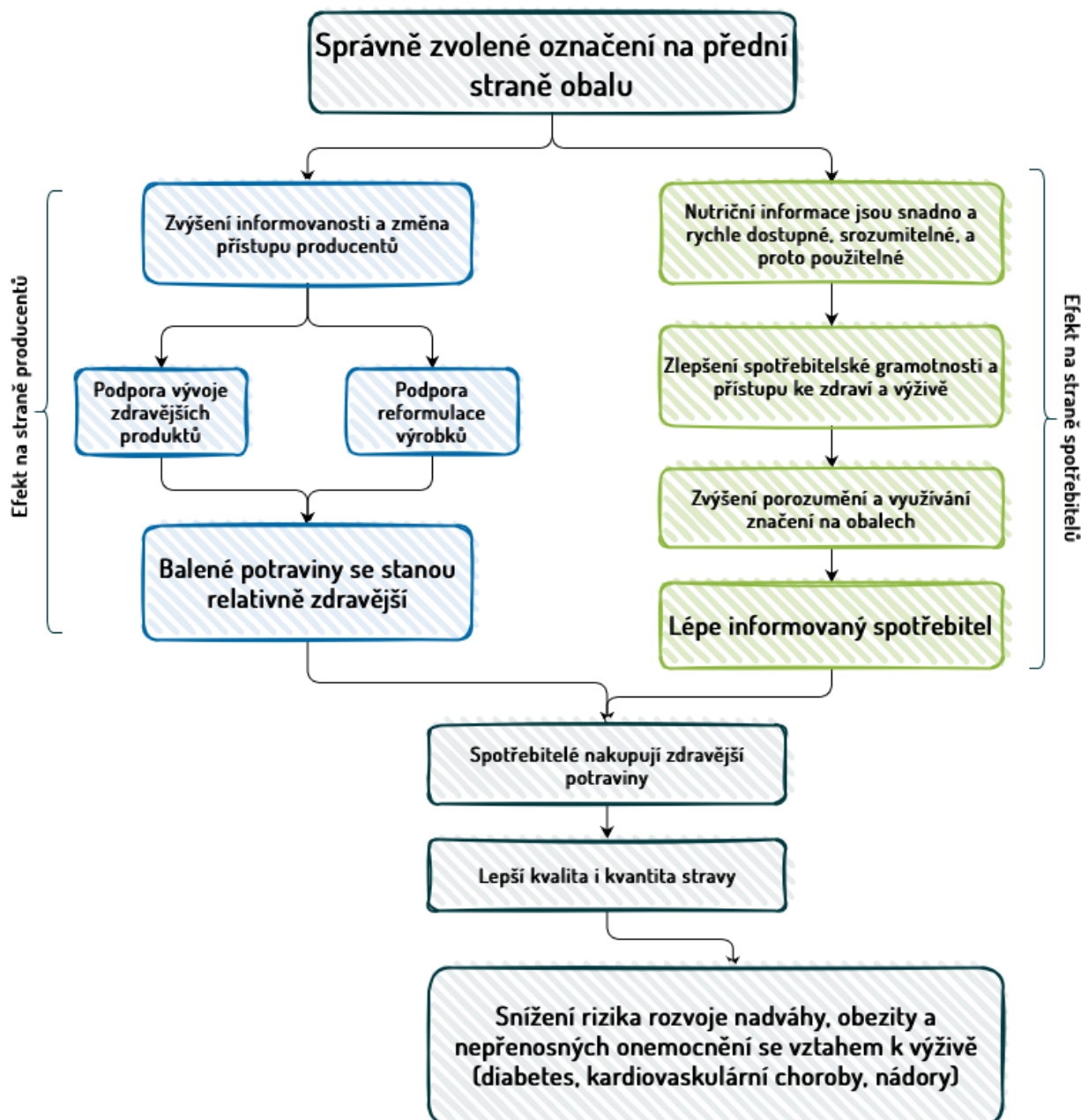
## TYPY OZNAČENÍ NA PŘEDNÍ STRANĚ OBALU POTRAVIN



## JAK OZNAČOVÁNÍ NA PŘEDNÍ STRANĚ POTRAVIN OVLIVŇUJE ZDRAVÍ

Označování na přední straně obalů potravin je účinným nástrojem na rychlé a snadné srovnání výživové kvality nabízených produktů. Uspadňuje tak správnou volbu výběru potravin a zvyšuje povědomí o nutriční hodnotě jednotlivých potravin. Tím přispívá k prevenci nepřenositelných onemocnění spojených se špatnými výživovými návyky.

Výrobci pak označování potravin umožňuje cíleně upravit složení potraviny tak, aby měla vyšší nutriční hodnotu.



## PROČ JE POTŘEBA DALŠÍ OZNAČOVÁNÍ, KDYŽ NA OBALECH JSOU NUTRIČNÍ HODNOTY?

Přestože jsou na zadní straně potravin uvedeny podrobné informace o výživové hodnotě i složení potraviny, spotřebitelé velice často neví, jak si vybrat výživově hodnotné potraviny. Důvodem je obrovský sortiment potravin, ale také nedostatek odborných znalostí o jednotlivých živinách a jejich vlivu na zdraví. Informace, které jsou v současné době uváděny na zadní straně obalů jsou sice podrobné, ale správně je interpretovat je velice obtížné.

Většinou nemáme tolik času, abychom podrobně studovali složení a nutriční hodnoty a porovnávali tak větší množství potravin. V některých případech jsou tyto informace uvedeny velice malým písmem a pro mnohé je to bariérou při správné a informované volbě.

Je nesmysl omezovat sortiment potravin, aby lidé zvládli tyto již uváděné informace pročíst a porovnat. Stejně tak neovlivníme tempo životního stylu a rychlost s jakou chceme nakupovat. Co však můžeme změnit, je dát spotřebiteli správnou, srozumitelnou a na první pohled viditelnou informaci o výživové hodnotě výrobku.

## PROČ JE POTŘEBA DALŠÍ OZNAČOVÁNÍ, KDYŽ JE JIŽ ZNAČKA BIO, REGIONÁLNÍ ZNAČKY ATP.?

Potraviny, které kupujeme, mohou mít různá měřítka kvality. Každé z nich je svým způsobem důležité, ale sleduje rozdílné parametry.

Jednotlivé rozměry kvality spolu **sice mohou souviset, ale nelze je srovnávat**. Zatímco některá kritéria sledují způsob nebo místo produkce potraviny, jiná se věnují spíše zdravotní stránce potraviny (označení alergenů, úroveň průmyslového zpracování nebo výživová hodnota).

V různých diskusích o kvalitě potravin často bývají tyto rozdílné druhy kvality zaměňovány. Existuje např. **rozšířená představa, že lokální potraviny jsou automaticky výživově hodnotnější než potraviny dovážené. Nebo že biopotraviny jsou zdravější než potraviny z konvenčního zemědělství. Takový předpoklad je však mylný.** Perníček, vyrobený z nemalého množství lokálního medu, promazaný lokální bio marmeládou se spoustou přidaného cukru je i přes svůj tradiční, regionální i organický původ pořád perníčkem, který výživově přináší především spoustu cukru s minimálním obsahem vitaminů, minerálních látek, vlákniny, bílkovin nebo nenasycených mastných kyselin. Měl by se proto v jídelníčku objevovat pouze výjimečně. Naopak, banány či pomeranče by přes svůj zahraniční původ jako svačina udělaly ze zdravotního hlediska službu výrazně lepší.

## Rozměry kvality potravin

Kvalita potravin má mnoho podob. Každá z nich je důležitá, ale vzájemně se nemusí prolínat. Proto se každé z dostupných značení potravin zaměřuje pouze na jeden z těchto „rozměrů“. NUTRI SCORE se věnuje kvalitě výživové. Právě **výživa je základním účelem příjmu potravin, je jejich základní kvalitou, kterou bychom měli sledovat u všech typů potravin.** V současné chvíli však má **spotřebitel pouze omezené možnosti zhodnocení výživové kvality, protože postrádá možnost skutečně srovnávat potraviny v rámci jedné kategorie.**



Udává, **jaké živiny potravina našemu tělu přináší.** V současné chvíli je na obale reprezentována většinou pouze tabulkou udávající výživové hodnoty, někdy doplněna o jiné systémy značení.

Halal, košer, vegan, ale také bezlepkové potraviny a další, které **signalizují, že splňují nároky některého ze speciálních stravovacích způsobů.**



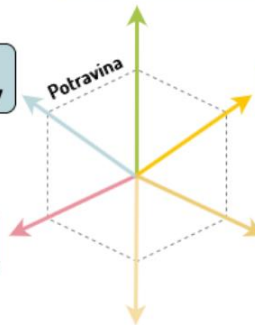
**Speciální dietární nároky**

**Míra průmyslového zpracování**

Velkou část nabízených produktů tvoří **potraviny s různým stupněm průmyslového zpracování.** Rozpoznání vysoce průmyslově zpracovaných potravin je zhruba možné s využitím složení potravin a skrze edukaci spotřebitelů. **Existuje klasifikace průmyslového zpracování (NOVA), její použití na obale ale není v Evropě rozšířeno, ani se o něm v současné chvíli neuvažuje.**



**Výživová hodnota**



**Místo produkce**



Potraviny mohou být **dovážené nebo lokální,** na různé úrovni (kraj, Česká republika). Lokální produkty je možné identifikovat díky existujícímu označení.

**Tradice**

Některé produkty jsou **vyráběny nejen lokálně, ale i speciálním, tradičním způsobem.** Tradiční výrobky bývají v současné době opět označeny logem, které indikuje jejich tradiční původ.



**Způsob produkce**

V zemědělství se prosazují různé přístupy k pěstování i krajíně. Nejvýraznějším zástupcem **alternativních postupů je tzv. biozemědělství.** Biopotraviny jsou viditelně označeny značkou zaručující dodržení postupu výroby.



Právě tato vzájemná nesourodost jednotlivých druhů kvalit je důvodem, proč není možné vytvořit jeden systém „komplexního značení“ potravin, který by je všechny bral v potaz.

Jíme, abychom přežili a byli zdraví. Proto hlavní zpráva, kterou by spotřebitel na obalu potravin měl nalézt, by se měla týkat vztahu potravin a zdraví. Následně nechť je ponecháno na spotřebiteli, zda se rozhodne upřednostnit regionálnost, biokvalitu nebo tradici nad nutriční hodnotou potravin.

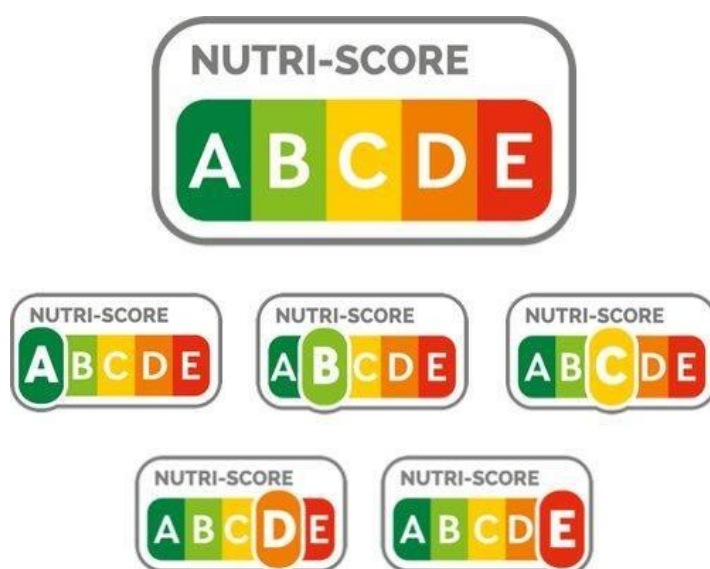
**V současné chvíli tuto možnost volby ale spotřebitel prakticky nemá, protože jednoduché, jasné, snadno dostupné, srozumitelné, a především plošné nutriční označování potravin na českém trhu neexistuje.**

V následujícím textu se budeme věnovat jednomu typu označování, které je vědecky podloženo, otestováno a přijatou celou řadou evropských států. A je velká pravděpodobnost, že právě toto označení se stane jednotným pro celou Evropskou unii.

# CO JE TO NUTRI-SCORE?

Každá potravina je tvořena ze složek, které mají určitou výživovou hodnotu. Každou z těchto složek sice potřebujeme, důležité je však uvažovat o tom, v jakém množství a v jakém poměru ke složkám ostatním. Současně uváděné výživové údaje na zadní straně potravin jsou pouhým číselným vyjádřením množství jednotlivých složek. NUTRI-SCORE hodnotí výrobek jako celek, hodnotí poměry jednotlivých složek a jejich vliv na zdraví.

NUTRI-SCORE se vyobrazuje jako jednoduchý barevný štítek, který má podobu jakéhosi semaforu. NUTRI-SCORE rozděluje potraviny do pěti tříd. Nejlépe hodnocené potraviny s nejvyšší nutriční kvalitou mohou získat tmavě zelené písmeno A. Naopak potraviny nebo nápoje s nejnižší nutriční kvalitou jsou označeny červeným (tmavě oranžovým) E:



NUTRI-SCORE se neznačí na čerstvém ovoci a zelenině a na výrobcích pro kojence a klinické výživě.

## JAK SE URČUJE NUTRI-SCORE POTRAVINY (POKRMU)?

Potraviny jsou zařazeny do jednotlivých barevných kategorií na základě svého skóre. To je vypočítáno dle obsahu složek, které mají prokazatelně vliv na zdraví. Příznivější hodnocení potravina získává díky obsahu bílkovin, vlákniny, ovoce, zeleniny, luštěnin, ořechů, olivového nebo řepkového oleje. Skóre naopak zhoršuje vysoká energetická hodnota, vysoký obsah některých tuků (nasycených mastných kyselin), sodíku (solí), cukrů.

Výsledné skóre tak odráží, jak může potravina díky svému složení ovlivňovat naše zdraví, zejména s důrazem na prevenci nadváhy, obezity a přidružených onemocnění.

Pro přesný výpočet NUTRI-SCORE pro jednotlivé potraviny je zdarma k dispozici ke stažení naprogramovaná excelová tabulka nebo lze na internetu vyhledat různé kalkulátory. Do kalkulátoru se jednoduše přepíší výživové údaje (na 100 g či ml) ze zadní strany obalu potraviny. A kalkulátor či excelová tabulka sama přepočítá NUTRI-SCORE potraviny,



### Negativní body

Udělovány za obsah živin, které byly prokazatelně asociovány se zvýšením rizika rozvoje nepřenositelných chronických onemocnění a jejichž zastoupení ve stravě tak má být limitováno.

Obsah každé živiny je ohodnocen 0-10 body.

Energie  
Cukry  
Nasycené mastné kyseliny  
Sodík

Výsledné negativní body (N):  
0-40 bodů

### Pozitivní body

Udělovány za obsah živin nebo potravin, které jsou prokazatelně asociovány se snížením rizika rozvoje nepřenositelných onemocnění a jejichž vyšší zastoupení ve stravě je tak žádáno.

Obsah každé živiny je ohodnocen 0-5 body.

Obsah ovoce, zeleniny, luštěnin, ořechů, řepkového a olivového oleje a oleje z vlašských ořechů  
Vláknina  
Bílkoviny

Výsledné pozitivní body (P):  
0-15 bodů

### Výsledné skóre

Výsledné skóre je získáno tak, že od negativních bodů odečteme body pozitivní. Čím vyšší skóre je, tím horší nutriční kvalitu potravina má. Naopak, čím nižší (negativní) skóre je, tím je potravina kvalitnější.

N - P

- 15 bodů: Lepší nutriční kvalita

+40 bodů: Horší nutriční kvalita

## SKUPINY POTRAVIN, KTERÉ SE HODNOTÍ JINAK

Přestože obecný mechanismus (odečítání pozitivních bodů od negativních) je stejný pro všechny skupiny potravin, NUTRI-SCORE bere v potaz, že některé skupiny potravin si zaslouží speciální přístup. Konkrétně se jedná o **nápoje, oleje a sýry**.

Tyto skupiny nejsou vybrány náhodně. Jiný mechanismus výpočtu vyplynul z potřeby lépe rozlišit výživovou kvalitu mezi jednotlivými výrobky. Proto byly pro tyto tři kategorie připraveny samostatné verze tabulek, které lépe berou v potaz jejich vlastnosti a roli ve výživě.

### Nápoje

Nápoje mají především doplnit tekutiny. Nejlepší variantou je vždy čistá voda. Ta nemá žádnou energetickou hodnotu, neobsahuje cukry ani tuky. I proto byly pro nápoje nastaveny přísnější limity na obsah energie.

### Tuky a oleje

Tuky jsou důležitou součástí výživy, v těle zastávají řadu významných funkcí. Je ale třeba u nich více než kde jinde dbát na kvalitu! Tedy poměr žádoucích nenasycených vůči nasyceným mastným kyselinám. I toto bylo zohledněno ve výpočtu. Díky tomu NUTRI-SCORE i v rámci této kategorie umožňuje výběr v souladu s nutričním doporučením. Olivový nebo řepkový olej vychází lépe než třeba olej kokosový či palmový.

### Sýry

Sýry obsahují nasycené tuky a většinou ne malé množství soli. Na druhou stranu jsou naši stravě důležitým zdrojem vápníku. Výpočet proto bere více v potaz obsah bílkovin, který s obsahem vápníku úzce souvisí. Není tedy pravdou, že NUTRI-SCORE nemyslí na to, že některé potraviny mají unikátní roli ve výživě. Naopak, bere tento fakt v potaz případech, kdy je tato potřeba vědecky podložena. Výzkumy potvrzují, že NUTRI-SCORE semafor je v souladu s výživovými doporučeními a jako spotřebitelé se tak i s jeho pomocí můžeme při svých nákupech bezpečně orientovat.

## Jak NUTRI-SCORE započítává obsah vápníku (a dalších mikroživin)?

Ve výpočetních tabulkách pro NUTRI-SCORE nevidíme vápník, železo nebo vitamíny. To ale neznamená, že NUTRI-SCORE nebere jejich obsah v potaz.

V ideálním světě bychom měli k dispozici přesný obsah všech látek v každé potravíně a následně systém, který z toho přesného obsahu všeho umí stanovit výsledné skóre. Ale v ideálním světě nežijeme. Stanovovat přesné obsahy živin vyžaduje velmi nákladné laboratorní analýzy, které by byly příliš nákladné, zejména pro menší výrobce a prakticky by tak znemožňovaly použití takového systému v praxi. I proto je třeba najít jednodušší cestu, která bude využívat pouze údaje, které již na obale jsou. Zároveň ale tato cesta musí bezpodmínečně brát v úvahu i ty složky, které na obale nejsou. Nemožné? Naštěstí nikoliv.

Jejich obsah lze totiž započítat skrze bílkoviny. Obsah bílkovin totiž velmi přesně koreluje s obsahem některých mikroživin (vápníku). Obecně můžeme říct, že čím více daná potravina obsahuje bílkovin, tím vyšší je pravděpodobnost, že obsahuje i vápník. Právě tento fakt je zohledněn při výpočtu NUTRI-SCORE v kategorii sýrů.

Obdobným případem jsou mikronutrienty v ovoci a zelenině, jejich obsah je zohledněn, a to díky uvedení procentuálního zastoupení zeleniny, ovoce (a dalších vybraných potravin) ve výpočtové tabulce.

Že tato metoda funguje, bylo opět ověřeno studii. Ve kterých bylo prokázáno, že lidé, kteří se stravovali více v souladu s NUTRI-SCORE, měli v jídelníčku více bílkovin, železa, vápníku, vlákniny a dalších mikronutrientů. Což je jasný důkaz, že systém NUTRI-SCORE skutečně funguje.

## Proč NUTRI-SCORE používá barevnou škálu? A proč zrovna 5 stupňů?

Při tvorbě loga označování je třeba brát v potaz především dva faktory:

- srozumitelnost pro spotřebitele
- praktickou využitelnost

Z prvního důvodu byla zvolena kombinace písmen a barev. I spotřebitelé, kteří nemají dostatečné znalosti o souvislostech výživy a zdraví nebo mají třeba zhoršený zrak (např. senioři), porozumí škále barev doplněné o písmena. Zobrazení v semaforových barvách je srozumitelné, a většinou je jasné, že červené značení znamená „pozor“. Písmena jsme zase zvyklí hodnotit kvalitu – tedy „A“ je označení pro lepší nutriční vyváženost. Koneckonců na stejném principu již dlouhou dobu fungují energetické štítky na spotřebičích.

Otázkou ale bylo, na kolik stupňů celý semafor rozdělit. Autoři NUTRI-SCORE se rozhodli pro pět. Díky tomu je v každé kategorii potravin (tedy i u těch, u kterých se nevyskytují všechna písmena ze škály) možné vybírat vždy min. ze tří stupňů. A díky třem stupňům nikde nevzniká problém s „černobílým“ pojetím výživy. Potraviny tedy nejsou rozděleny na zdravé a nezdravé. V každé kategorii existuje nějaký střed.



## OVĚŘENO VĚDOU

NUTRI-SCORE je založeno na systému výživového profilu, který původně vyvinuli výzkumníci z Oxfordské univerzity. Profilování potravin vzniklo na základě dlouhodobé vědecké práce. **Více než 40 studií publikovaných v mezinárodních vědeckých časopisech potvrdilo správnost výpočtu i vhodnost použitého grafického návrhu a prokázalo jeho účinnost i ve srovnání s jinými existujícími značkami.**

### Co potvrdila věda?

- **NUTRI-SCORE dobře odlišuje potraviny spojované s rizikem onemocnění nebo úmrtí.** Pravidelná konzumace potravin hodnocených horším skóre či častá konzumace těchto potravin je spjata s rizikem rozvoje chronických onemocnění.
- **NUTRI-SCORE je pro spotřebitele srozumitelnější než jiné typy označování.**
- Testováním se ukázalo, že spotřebitelé NUTRI-SCORE opravdu rozumí a díky němu vybírají nutričně hodnotnější potraviny. NUTRI-SCORE funguje lépe než jiné systémy označování na přední straně potravin.
- **NUTRI-SCORE je srozumitelné pro všechny skupiny obyvatel.**
- Je velmi pozitivně vnímáno i spotřebiteli s menší znalostí nutričních doporučení. Pomáhá tedy zejména těm, kteří pomoc při výběru potřebují.
- **NUTRI-SCORE klasifikuje potraviny v souladu s nutričními doporučeními a rozlišuje kvalitu potravin i v rámci jedné kategorie**  
Potraviny, které jsou obecně doporučovány ke konzumaci, byly dle NUTRI-SCORE hodnoceny lépe (např. 79,9 % produktů vyrobených především z ovoce a zeleniny bylo klasifikováno jako A nebo B), a naopak, potraviny, jejichž spotřeba by měla být omezována, byly hodnoceny horším skóre (např. 93,4 % sladkostí bylo hodnoceno jako D nebo E).  
Potvrdilo se, že NUTRI-SCORE umožňuje správně rozlišovat nutriční kvalitu i mezi potravinami v rámci jedné kategorie. Proto umožňuje spotřebitelům během nákupu učinit skutečně informovanou volbu.

### Jak vnímají NUTRI-SCORE spotřebitelé a jak se mění jejich nákupní chování?

Součástí testování účinnosti NUTRI-SCORE byla i řada studií, které se věnovaly vnímání tohoto systému označování spotřebiteli. Navíc díky tomu, že NUTRI-SCORE již oficiálně využívají některé členské státy EU, jako např. Francie, Belgie či Německo, můžeme vidět i reálný dopad zavedení tohoto označování na spotřebitelské chování.

Z dostupných dat mimo jiné vyplývá:

- **NUTRI-SCORE pomáhá spotřebitelům rozlišit nutričně hodnotné potraviny a zvyšuje pravděpodobnost správné volby výživově hodnotnějších potravin, a to i ve srovnání s jinými systémy značení.** To jsou výsledky online experimentu provedeném ve 12 evropských zemích. V rámci experimentu byli účastníci náhodně rozřazeni do pěti skupin. Každá ze skupin měla za úkol seřadit nabízené potraviny dle jejich nutriční kvality a také vybrat, který z nabízených produktů by zakoupili.
  - Ve srovnání s pouhým uvedením referenčních hodnot pro příjem živin (uvedených u některých výrobků v tabulce s výživovými údaji), **NUTRI-SCORE prokázalo největší schopnost pomoci spotřebitelům správně rozlišit nutriční kvalitu potravin.**

- Všechna sledovaná označování na přední straně potravin zlepšila počet správných odpovědí v porovnání s pouhým uvedením referenčních hodnot. **Největší procento zlepšení v počtu správných odpovědí (ve srovnání s absencí označování) vykázalo právě NUTRI-CORE.**
- **NUTRI-SCORE se ukázalo ve všech 12 sledovaných zemích funkčním a nejefektivnějším co do srovnání nutriční kvality potravin.**
- Narozdíl od jiných systémů označování, **NUTRI-SCORE pomohlo nejen správně pasivně zhodnotit a srovnat nutriční kvalitu produktů, ale především vedlo i k aktivnímu výběru nutričně kvalitnějších potravin.**
- NUTRI-SCORE ovlivnilo nejvyšší procento účastníků ke zlepšení výběru potravin z hlediska výživové kvality potravin.

→ Výsledky NUTRI-SCORE ve Francii:

Od dubna 2018 do května 2019 se povědomí o NUTRI-SCORE značně zvýšilo. V květnu 2019 dosáhlo povědomí o NUTRI-SCORE 81,5 % účastníků. **Přes 40 % účastníků v závěru studie uvedlo, že díky NUTRI-SCORE změnili své nákupní chování.**

Vliv NUTRI-SCORE na nákupní chování navíc rostl s časem: zatímco v dubnu 2018 uvádělo 26,5 % lidí, že změnili alespoň jeden aspekt svého nákupního chování, v květnu 2018 to bylo 29 % a v květnu 2019 (tedy zhruba po roce) už 42,9 %.

Konkrétní změny v nákupním chování zaznamenané studií:

PROCENTO LIDÍ, KTEŘÍ DEKLAROVALI ZMĚNU V NÁKUPNÍM CHOVÁNÍ	
Chování	Změna v květnu 2019 (počet respondentů 808)
<b>Výběr produktu s lepším skóre</b> v rámci jedné kategorie produktů (např. bílý jogurt místo ochuceného)	23,6 %
<b>Výběr značky s lepším skóre</b> pro ten samý produkt (např. lasagne – výběr značky s lepším skóre místo obvyklé volby)	22,9 %
<b>Dlouhodobá pozitivní změna stravovacích návyků</b> (např. redukce konzumace sladkostí a zpracovaných masných produktů nebo zvýšení konzumace celozrnných obilnin)	25 %
<b>Rozhodnutí nekoupit produkt, protože nebyl označený NUTRI-SCORE</b>	15,1 %
<b>Omezení nákupu produktů s horším NUTRI-SCORE</b>	23 %

→ **NUTRI-SCORE má potenciál fungovat i u dětí**

V rámci experimentu byly francouzské matky a děti (7–11 let) požádány, aby si pro sebe a pro druhého člena rodiny vybraly svačinu složenou z jednoho nápoje a dvou potravin. Na výběr bylo několik produktů s různou nutriční kvalitou. Nejprve měli vybírat z potravin bez označení NUTRI-SCORE a následně s označením NUTRI-SCORE na přední straně obalu. **Uvedení NUTRI-SCORE vedlo k výraznému zvýšení nutriční kvality vybraných potravin, a to jak v situaci, kdy matka či dítě vybírali pro sebe, tak v**

**situaci, kdy vybírali svačinu pro toho druhého.** Nákupní cena vybraných potravin s NUTRI-SCORE se nezměnila nebo se dokonce snížila.

## EVROPSKÉ SPOTŘEBITELSKÉ ORGANIZACE PODPORUJÍ NUTRI-SCORE

NUTRI-SCORE má spotřebiteli pomoci usnadnit výběr potravin, které patří do vyváženého jídelníčku. Díky NUTRI-SCORE spotřebitel nejen odliší, které potraviny jsou vhodné pro každodenní konzumaci a které by se měly v jídelníčku objevovat pouze výjimečně nebo v malém množství, ale především si i v rámci dané kategorie potravin může vybrat výrobek s vyváženějším složením.

NUTRI-SCORE tak může přispět k prevenci obezity, cukrovky, srdečně-cévních nemocí a nádorových onemocnění, tedy nemocí, které jsou v současné době v populaci na vzestupu a které jsou spojovány právě s nevhodnými stravovacími návyky. Vyváženou stravou je možné dosáhnout snížení rizika jejich rozvoje, a to individuálně i v populaci.

**NUTRI-SCORE nedělí potraviny na „zdravé“ nebo „nezdravé“, jak je tomu u některých aktuálně existujících označování** (buď má potravina označení, nebo ho nemá). NUTRI-SCORE zařazuje potraviny v rámci pětistupňové škály. Právě díky tomu umožňuje snazší výběr potravin v různých kategoriích i v rámci kategorie jedné. **Nenabádá přímo spotřebitele k vynechání některých potravin a zvýšené konzumaci jiných, ale poskytuje mu nástroj, díky kterému se může snáze informovaně rozhodnout.**

# ZÁVĚR

Zdá se, že v roce 2022 budeme mít jednoduchý nástroj, který může pomoci komukoli rozhodnout se při výběru potravin ve prospěch svého zdraví. Je samozřejmé, že jenom označování na přední straně obalů nás nezachrání před epidemií nadváhy a obezity, kterou v naší zemi zažíváme. Bez současné střidmosti porcí na talíři, pravidelné pohybové aktivity, dostatečného a kvalitního spánku, či zvládnání stresu se situace nezlepší. Označování na přední straně obalů potravin, a zejména pak NUTRI-SCORE, je důležitým dílkem skládačky nazývané prevence neboli ochrana zdraví. Navíc není restriktivním nástrojem, ale dává srozumitelnou informaci, na základě které může každý spotřebitel učinit svou individuální volbu.

Jako vždy tak máme svůj osud ve svých rukou a my všem přejeme, aby ty vaše volby byly vždy správné.