

PERCHÉ È BENE DEFINIRE IL NUTRI-SCORE SU 100 G ANZICHÉ PER PORZIONE

È ovvio, nessuno mangia 100g di formaggio o 100g di maionese... ma la scelta dei 100g come riferimento non è casuale.

LA PORZIONE, DIVERSA PER CIASCUN INDIVIDUO

A seconda delle proprie caratteristiche e del proprio stile di vita (età, sesso, gravidanza, attività fisica...), ciascun individuo ha uno specifico fabbisogno energetico.

DEFINIRE UNA STESSA PORZIONE PER TUTTI NON HA SENSO !



UN RIFERIMENTO STANDARD

Il **NUTRI-SCORE** facilita la comprensione della tabella nutrizionale (presente sul retro delle confezioni). Questa tabella, resa obbligatoria dalla normativa europea, mostra i dati per 100 g.

*Normativa INCO = Informazioni per il consumatore

SIAMO ABITUATI A CONFRONTARE I PREZZI AL KG, ANCHE QUANDO NON COMPRIAMO 1 KG DI PRODOTTO !

Valori nutrizionali medi per 100g

Energia	1514 kJ (362 kcal)
Grassi	2,4 g
di cui acidi grassi saturi	0,7 g
Carboidrati	79 g
di cui zuccheri	<0,5 g

OGNI PRODUTTORE INDICA LA PROPRIA PORZIONE

Quando sulla confezione è indicata una porzione, questa è definita dal produttore. In genere, tali porzioni sono più ridotte rispetto a quelle effettivamente consumate, e ciò minimizza agli occhi dei consumatori le quantità di calorie, sale, zuccheri e grassi realmente ingerite.

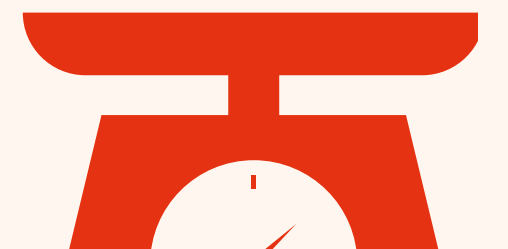


Basti pensare ai cereali. Quale adolescente ne versa nella tazza solo 30g ? La quantità reale si aggira piuttosto intorno ai 60-80g...

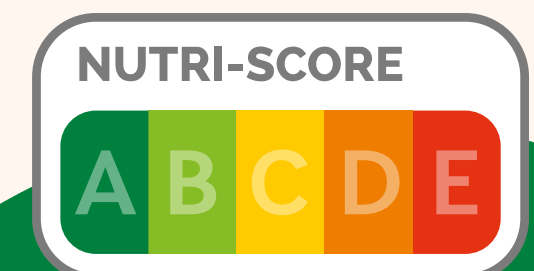
A seconda del produttore, per uno stesso prodotto, la dimensione delle porzioni può variare notevolmente.

PERALTRO, RISPETTARE UNA PORZIONE È COMPLICATO SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UNA BILANCIA !

Per la pizza, troviamo porzioni da 123g, 200g, 400g... non avrebbe senso confrontarle!



GRAZIE AL DENOMINATORE COMUNE DEI 100 G (O 100 ML PER I LIQUIDI), È POSSIBILE CONFRONTARE RAPIDAMENTE PRODOTTI SIMILI.



UNO STRUMENTO DI SALUTE PUBBLICA