

Der Nutri-Score – was steckt dahinter?

Unterrichtsmodul ab Klasse 8

Welche Pizza soll ich kaufen? Auf einen Blick ist klar: Die Pizza mit dem großen grün-unterlegten B auf der Vorderseite der Verpackung ist besser als die Pizza mit dem gelben C. Dieses Label heißt Nutri-Score. Es zeigt den Nährwert von Lebensmitteln in fünf Qualitätsstufen. Doch was steckt hinter den Stufen? Wo hilft das Label? Wo liegen Grenzen? Was wird nicht erfasst (Stichwort: ökologische Aspekte)? Mit diesen Fragen setzen sich die Lernenden im Unterrichtsmodul auseinander. Ziel ist es, das Logo künftig beim Einkaufen differenziert und reflektiert zu nutzen.

Zeitbedarf

1 – 2 Doppelstunden

Einordnung, Vorwissen

Die Schüler*innen (SuS) haben Basiswissen zu Nährstoffen und kennen die verpflichtende Nährwerttabelle auf Lebensmittelverpackungen. Wie die [AOK-Studie 2020](#) zur Ernährungskompetenz zeigt, ist sie für die meisten zu kompliziert. Folglich werden diese Nährwertinformationen beim Einkaufen und Vergleichen kaum genutzt. Welche Vorteile bietet daher der Nutri-Score mit den Ampelfarben?

Kompetenz- erwartungen, Ziele

Die SuS

- ▶ erklären den Nutri-Score und die damit verbundene Bewertung,
- ▶ vergleichen ähnliche Produkte und analysieren die jeweiligen Nutri-Scores mithilfe der Angaben in den Nährwerttabellen,
- ▶ bewerten Nutzen und Grenzen des Labels, indem sie sich zu Pro- und Contra-Statements positionieren.



Der Nutri-Score im Überblick

- ▶ Der Nutri-Score ist eine **freiwillige Ergänzung zur verpflichtenden Nährwerttabelle**. Das Label basiert auf einem wissenschaftlich anerkannten Nährwertmodell (FSA-Score). Einige europäische Staaten nutzen den Nutri-Score bereits, auch Deutschland. Die farbige Skala (A1) übersetzt die Nährwerttabelle in eine einfache Sprache: Mit den Buchstaben A bis E und Ampelfarben zeigt sie den Nährwert eines Lebensmittels in fünf Stufen an. Ein grün unterlegtes A steht für eine vergleichsweise gute, ein rot unterlegtes E für eine im Vergleich schlechte Nährwertqualität. Für den Nutri-Score werden Nährwerteigenschaften miteinander verrechnet. Ein hoher Kalorien-, Salz- oder Zuckergehalt zum Beispiel führen zu einer ungünstigeren Nutri-Score-Bewertung. Eigenschaften wie ein hoher Anteil an Gemüse oder Ballaststoffen verbessern sie.
- ▶ Das Berechnungsmodell wird fortlaufend weiterentwickelt. Seit 2024 führt zum Beispiel bei Getränken auch der Zusatz von Süßstoffen zu einem ungünstigeren Nutri-Score. Für jede Neuerung gelten Übergangsfristen. Deshalb könnte es passieren, dass während der Übergangszeit Produkte mit gleichen Zutaten, aber unterschiedlichen Nutri-Scores auftauchen.
- ▶ Viele Hersteller nutzen den Nutri-Score bereits. Das Nährwert-Logo bietet Anreize, die Rezepturen von Lebensmitteln zu verbessern, etwa ihren Zuckergehalt zu senken. Denn ein rotes E wäre schlechte Werbung. Die Nutzung des Nutri-Scores ist allerdings freiwillig.
- ▶ Der Nutri-Score **hilft beim Einkauf**, die Nährwerte von verpackten Lebensmitteln schnell miteinander zu vergleichen. Das ist sinnvoll für Produkte, die sich austauschen lassen, zum Beispiel zwei Fertiggerichte oder zwei Desserts. Der Nutri-Score macht keine Aussagen über den Gesundheitswert eines Lebensmittels. Daher bleibt es wichtig, Lebensmittel vor dem Hintergrund einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise im Sinne der Ernährungspyramide: www.bzfe.de/bzfe-ernaehrungspyramide zu bewerten. Sie empfiehlt Wasser und vielseitiges Essen auf der Basis frischer, unverarbeiteter Lebensmittel.
- ▶ Der Nutri-Score **fokussiert (nur) den Nährwert**. Ziel von Ernährungsbildung ist es jedoch, das eigene Essen reflektiert, selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten. Dazu ist der Blick über den Tellerrand auf unsere Umwelt notwendig: Woher kommen die Zutaten? Wie sozialverträglich und ökologisch ist die Produktion? Wie klimaverträglich die Verpackung? Die kritische Auseinandersetzung mit diesen Fragen (A2) befähigt die SuS, den Nutri-Score beim Einkauf kompetent und situationsangemessen zu nutzen.
- ▶ **Zum Weiterlesen:**
 - Infos und FAQs des BZfE: www.bzfe.de/nutri-score
 - Erklärfilm und Infos des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL): www.bmel.de
 - > Suche: Nutri-Score

Mit
Lösungs-
vorschlägen



Impulse für den Unterricht

Einstieg und Problemstellung

Je ein grünes, gelbes und rotes Plakat aufhängen. Vorwissen der SuS aktivieren: Welche Nährstoffe und Zutaten kennt ihr? Welche sind positiv (grün), welche ungünstig (rot)?

Die Antworten auf die passenden Plakate notieren und Fehlendes aus **M1** ergänzen.

Danach sortieren die SuS ihre mitgebrachten Produktverpackungen „nach Gefühl“ zu den Ampelfarben oder legen ihre vermutete Nutri-Score-Bewertungen **M2** zu den Produkten.

Überleitung: Aus diesen Bestandteilen ergibt sich der Nutri-Score. Er soll helfen, das Lebensmittel mit günstigerem Nährwert zu wählen.

Erarbeitung und Reflexion

A1 Was steckt hinter dem Nutri-Score?

Die Lerngruppe informiert sich über das neue Label.

Zu zweit überlegen die SuS: Wo ist es mir schon begegnet?

Im nächsten Schritt vergleichen die SuS exemplarisch zwei ähnliche Produkte mit unterschiedlichen Nutri-Score-Wertungen, z. B. 2 Joghurts, 2 Müslis, 2 Pizzen. Die SuS versuchen, die unterschiedlichen Wertungen zu erklären.

A2 Wie hilfreich ist der Nutri-Score?

Die kontroversen Statements führen zur Reflexion über Chancen und Grenzen des Nutri-Scores. Er hilft beim Einkaufen, unter ähnlichen Produkten das „gesündere“ zu erkennen. Doch sagt er nichts über andere wichtige Qualitätskriterien wie umweltschonende, faire Produktion und Verarbeitung (ökologischer und sozialer Wert). Diese und weitere Pro- und Contra-Argumente filtern die SuS aus den Texten. Sie dokumentieren und gewichten diese (ggf. kollaborativ in einem ZUMpad) und wenden sie im Rollenspiel an.

Transfer und Anwendung

Impulse zur Diskussion im Plenum:

- ▶ Sollte der Nutri-Score verpflichtend eingeführt werden?
- ▶ Bedeutet ein grünes B automatisch, dass das Produkt für alle Menschen gut ist?
- ▶ Tim behauptet: „Meine selbst gemachte Pizza ist trotzdem besser als die Fertigpizza mit der B-Note. Und meinem Joghurt mit viel frischem Obst gebe ich Note A!“
- ▶ Bezug zum Einstieg: Wie ordnet ihr nun eure Lieblingsprodukte ein?

Arbeitsblätter

A1 Was steckt hinter dem Nutri-Score?

Das Arbeitsblatt A1 enthält Text zur Erklärung des Nutri-Score-Systems, eine Tabelle der Ampelfarben (A bis E) und eine Aufgabenstellung zur Bewertung von Produkten. Ein Textfeld erklärt die Berechnung des Nutri-Score basierend auf Energie, Fett, Zucker, Natrium und Ballaststoffen.

A2 Wie hilfreich ist der Nutri-Score?

Das Arbeitsblatt A2 enthält Text zur Reflexion über die Grenzen des Nutri-Scores und eine Aufgabenstellung zur Bewertung von Aussagen. Ein Textfeld fordert dazu auf, Pro- und Contra-Argumente zu sammeln.



Materialkarten

Veränderbare Dateien unter: www.bzfe.de/nutriscore
Passwort: hilfreich

Materialkarte 'Recherche' mit einem Lächelnde-Smiley und dem Text: 'Wir müssen nachhaltig sozialer werden?' und 'Wie kommt es beim Einkauf den Nutri-Score immer mit Umweltschutz verbunden?'.

Variationen, Ideen zur Weiterführung, differenzierende Angebote

- ▶ Weitere Qualitätskriterien (ökologischer und sozialer Werte) ergänzen, z. B. Woher kommen die Zutaten? Wie ist das Produkt verpackt? Wie erzeugt?
- ▶ Recherchekarten **M4** einsetzen zur Differenzierung oder als freiwillige Angebote für Praxiserkundungen.
- ▶ Leserbrief zu einem Statement schreiben.
- ▶ Infografik **M5** zur Sicherung nutzen.

Auch interessant ...

- ▶ BMEL > Service > FAQ > [Nutri-Score](#)
- ▶ Verbraucherzentrale BaWü > [Podcast „Verbraucherfunk“ zum Nutri-Score.](#)
- ▶ Verbraucherzentrale > [Nutri-Score: Was bedeutet die Kennzeichnung?](#)
- ▶ Verbraucherzentrale > [Marktcheck: Noch zu wenige Lebensmittel mit Nutri-Score im Handel](#)

Lebensmittelqualität beurteilen. Ein Plakat zeigt einen Mann, der Obst hält, und ein Radialdiagramm, das die Dimensionen der Lebensmittelqualität darstellt.

Lebensmittelqualität beurteilen
Der BZfE-Qualitätsfächer zur Verbraucherbildung zeigt verschiedene Dimensionen von Lebensmittelqualität und hilft Lernenden bei der Beurteilung von Produkten.
36 Fragekarten zum Download [Artikel-Nr. 1638](#)
Poster [Artikel-Nr. 0216](#) kostenfrei



Was ist drin im fertig verpackten Lebensmittel?
Unterrichtsmodul ab Klasse 6
[Artikel-Nr. 3002](#)
Kostenfreier Download

www.ble-medien-service.de

Das Bundeszentrum für Ernährung informiert aktuell und wissenschaftlich fundiert über

- ▶ Ernährung,
- ▶ Lebensmittel und
- ▶ nachhaltigen Konsum. Hier finden Lehrende fachliche Grundlagen und ausgearbeitete Unterrichtsmaterialien.

www.bzfe.de

A1 Was steckt hinter dem Nutri-Score?

günstig ←

→ ungünstig



Der Nutri-Score, eine schnelle Nährwertinformation

Der Nutri-Score informiert über den Nährwert eines Lebensmittels. Er nutzt dafür ein Farbleitsystem, das sich an den bekannten Ampelfarben orientiert. Buchstaben ergänzen die Farben. A und Grün stehen für eine vergleichsweise günstige Nährwertqualität, der Buchstabe E und Rot für eine im Vergleich niedrige Nährwertqualität.

Hinter dieser Bewertung steckt ein komplexes Rechenmodell. Score heißt übersetzt: Bepunktung. Je höher die Gehalte an Ballaststoffen, Proteinen sowie Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten sind, desto besser fällt der Nutri-Score aus. Hohe Gehalte an Energie, Zucker, gesättigten Fettsäuren sowie Salz führen zu einer ungünstigeren Bewertung.

All diese Inhaltsstoffe im Lebensmittel werden miteinander zu einem Gesamtwert verrechnet. Der entscheidet, ob das Produkt zur Nährwertstufe A, B, C, D oder E gehört. Hersteller dürfen das entsprechende Logo auf das verpackte Lebensmittel drucken, jedoch nur als Zusatz zur Nährwerttabelle.

Der Nutri-Score ist leicht zu verstehen und einfach zu nutzen. Das Nährwert-Logo hilft beim Einkauf, ähnliche Lebensmittel wie verschiedene Müllis, Fertiggerichte oder Snacks miteinander zu vergleichen und die Alternative mit dem günstigsten Nährwert leichter zu erkennen.

Der Nutri-Score bietet Orientierung, ist aber keine Garantie für eine gesunde Ernährung. Entscheidend ist immer, was wir insgesamt essen und trinken. Besonders empfehlenswert sind frische, unverarbeitete Lebensmittel, die in der Regel keinen Nutri-Score tragen.

Ein günstiger Nutri-Score mit A oder B auf süß schmeckenden Lebensmitteln, kann daraufhin weisen, dass Zucker nur durch Süßstoffe ersetzt wurde. Hier lohnt der Blick auf die Zutatenliste. Zumindest in Getränken führen Süßstoffe seit 2024 zu einer ungünstigeren Bewertung. Lebensmittelunternehmen entscheiden selbst, ob und auf welche Produkte sie das Logo aufdrucken. Doch Rosinenpicken ist nicht erlaubt: Wenn Nutri-Score, dann muss er auf alle Produkte dieser Marke.

- 1 Lies den Text und markiere wichtige Aussagen. Tauscht euch in Zweiergruppen aus: Was ist neu für euch?
- 2 Auf welche Lebensmittel darf der Nutri-Score gedruckt werden? Nenne Beispiele.



- 3 Welche Inhaltsstoffe berücksichtigt der Nutri-Score bei festen Lebensmitteln? Kreuze an. Welche Stoffe verbessern die Nutri-Score-Bewertung? Kreuze bei diesen auch den zweiten Kreis an.

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Salz	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Energie
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Proteine	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Zucker
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ballaststoffe	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Fett
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Aromen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Vitamin C
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Calcium	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Brot
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Süßstoffe	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> gesättigte Fettsäuren
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Obst/Gemüse/Hülsenfrüchte	

- 4 Was bedeuten die Buchstaben A bis E und die Farben?

- 5 Warum wurde der Nutri-Score eingeführt? Welche Vorteile bietet er?

- 6 Was berücksichtigt der Nutri-Score nicht? Was ist dir noch wichtig?



A2 Wie hilfreich ist der Nutri-Score?

Verbraucherschützer: „Der Nutri-Score ist eine gute Sache, weil er so einfach ist: B ist besser als C oder D! Natürlich könnte er noch dies oder jenes zusätzlich berücksichtigen. Diese Informationen müssen wir dann in der Nährwertabelle, Zutatenliste oder anderen Labels entnehmen. Der Nutri-Score ist ja gedacht, auf einen Blick im Geschäft schnell innerhalb einer Produktgruppe das Lebensmittel mit dem günstigeren Nährwert zu erkennen. Solange das Label freiwillig ist und nicht alle Produkte gelabelt sind, hinkt der Produktvergleich. Wie soll ich gut entscheiden, wenn der eine Joghurt mit dem Nutri-Score gekennzeichnet ist, ein anderer aber nicht?“

verbraucherzentrale

Ärztin: „Ungünstiges Essen und Trinken macht krank. Bei uns haben über die Hälfte der Erwachsenen und rund 15 Prozent der Kinder Übergewicht. Das erhöht das Risiko für Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes Typ 2. Damit wir aus den vielen ähnlichen Lebensmitteln die besseren erkennen, brauchen wir einfache Hilfsmittel wie den Nutri-Score. Den versteht jeder.“

Junger Vater: „Mich ärgert, dass der Nutri-Score Aromastoffe gar nicht und Süßstoffe nur in Getränken berücksichtigt. Kürzlich habe ich zum Beispiel einen Fruchtquark mit einem grünen Nutri-Score gesehen. Er enthielt Süßstoff anstelle von Zucker. Jetzt glaubt mein Sohn, der sei gut für ihn. Dabei enthält er kaum echte Früchte, sondern Aroma- und Süßstoffe. Und gerade für Kinder finde ich es wichtig, den Geschmack natürlicher Lebensmittel kennenzulernen.“

Lebensmittel-Herstellerin: „Wir möchten, dass unsere Kundschaft gesünder isst und trinkt. Mit dem Nutri-Score machen wir ihnen die gesündere Wahl leichter. Natürlich möchten wir möglichst viele Produkte mit guter Nutri-Score-Bewertung auszeichnen – sie verkaufen sich auch besser. Trotzdem ist die Entscheidung für den Nutri-Score nicht ganz einfach für uns. Denn wenn wir ihn aufdrucken, dann muss er auf alle Produkte dieser Marke. Da müssen wir hinnehmen, dass vielleicht ein Produkt dieser Marke erst einmal einen weniger guten Nutri-Score trägt. Wir arbeiten jedoch ständig daran, die Zusammensetzung der Lebensmittel zu verbessern. Schon jetzt bieten wir viele Produkte mit weniger Zucker, Fett und Salz und mehr Ballaststoffen an.“

Umweltschützer: „Der Nutri-Score erfasst nur ausgewählte Nährstoffe und Zutaten! Er sagt nichts über die wirklich wichtigen Dinge aus: Wo kommen die Lebensmittel her? Wie sehr belastet ihre Produktion unsere Umwelt? Wie sieht das Leben der Menschen und Tiere aus, die an der Erzeugung beteiligt sind? Was ist mit Bio und fairem Handel, was mit Plastikmüll? Aber hauptsächlich da steht dick und fett auf der Vorderseite der Nutri-Score mit seinen schicken Farben. Das ist mal wieder typisch!“

Die Bio-Landwirtin: „Für mich ist es viel zu aufwändig, die Anforderungen zu erfüllen, die mit der Nutzung des Nutri-Score verbunden sind, also Nährwertabelle plus Berechnung. Dabei sind mein frisches Obst, Gemüse und meine Bio-Eier doch das Beste für Mensch und Umwelt. Es darf nicht sein, dass Fertigprodukte mit vielen Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern durch den Nutri-Score plötzlich besser dastehen als frische Ware. Womöglich bekommt mein naturbelassener Käse sogar eine schlechte Bewertung, weil er naturgemäß viel Fett enthält.“

Spontaner Esser: „Der Nutri-Score interessiert mich nicht. Hauptsache, es schmeckt. Wenn ich Appetit auf eine Pizza habe, ist mir egal, ob die Pizza ein C oder D hat. Ich sehe lieber zu, dass ich ansonsten viel frisches Gemüse und Salat esse. Ich weiß doch, was mir guttut. Mich nervt die ganze Diskussion.“

- 1 Lies die Meinungen der Personen und unterstreiche die Kernaussagen.
- 2 Wähle eine Rolle und präsentiere die Argumente vor deiner Klasse. Ihr könnt eure Rolle auch ausschmücken und mit einem typischen Gegenstand darstellen.
- 3 Diskutiert die verschiedenen Positionen in der Klasse.
- 4 Erstellt eine Tabelle mit Pro- und Contra-Argumenten zum Nutri-Score.
- 5 Welche Meinung hast du zum Nutri-Score? Kreuze zunächst die Argumente in deiner Tabelle an, die dich überzeugen. Schreibe dann dein persönliches Statement.

A1 Was steckt hinter dem Nutri-Score?

2 Der Nutri-Score ist erlaubt auf praktisch allen Lebensmitteln, die eine Nährwerttabelle haben. Das sind vor allem fertig verpackte Produkte wie Pizza, Müsli, Flakes, Milchkischerzeugnisse und alle Fertiggerichte. Das bedeutet im Umkehrschluss: Ohne Nährwerttabelle gibt es keinen Nutri-Score. Und wenn ein Hersteller den Nutri-Score aufdruckt, dann muss er auf alle Produkte dieser Marke.

3

<input checked="" type="checkbox"/> Salz	<input checked="" type="checkbox"/> Energie
<input checked="" type="checkbox"/> Proteine	<input checked="" type="checkbox"/> Zucker
<input checked="" type="checkbox"/> Ballaststoffe	<input type="checkbox"/> Fett
<input type="checkbox"/> Aromen	<input type="checkbox"/> Vitamin C
<input type="checkbox"/> Calcium	<input type="checkbox"/> Brot
<input type="checkbox"/> Süßstoffe	<input checked="" type="checkbox"/> gesättigte Fettsäuren
<input checked="" type="checkbox"/> Obst/Gemüse/Hülsenfrüchte	

4 Die Farben erinnern an die Ampel: ROT signalisiert eine im Vergleich ungünstige Nährwertqualität, GRÜN eine vergleichsweise günstige Nährwertqualität. Dazwischen liegen noch drei Abstufungen: hellgrün, gelb und orange. Ergänzt wird das System durch die Buchstaben A bis E. Der Buchstabe A steht für den vergleichsweise günstigsten Nährwert.

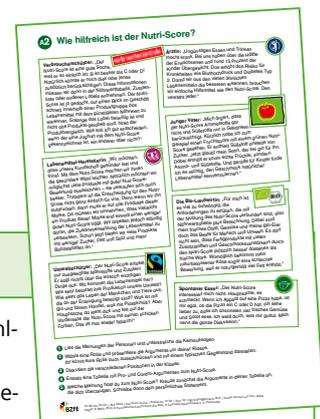
5 Eingeführt wurde der Nutri-Score, weil vielen Menschen der Nährwertvergleich von Lebensmitteln anhand der Nährwerttabelle beim Einkauf zu kompliziert ist. Der Nutri-Score ist dagegen eine leichter verständliche Information, die den Nährwert eines Lebensmittels zusammenfassend darstellt. So lassen sich im Supermarkt schnell mehrere Produkte miteinander vergleichen. Der Nutri-Score muss auf der Vorderseite der Packung platziert werden. So fällt er besonders ins Auge. Die verpflichtende Nährwerttabelle kann dagegen an beliebiger Stelle auf der Packung stehen.

6 Beim Nutri-Score geht es nur um die Nährwerteigenschaften eines Produktes. Nachhaltigkeitsaspekte wie die Auswirkungen der Produktion auf das Klima und die Umwelt bleiben unberücksichtigt. Interessant ist beispielsweise: Woher kommen die Zutaten? Wie wurden sie erzeugt? Wie klimaverträglich ist die Verpackung?



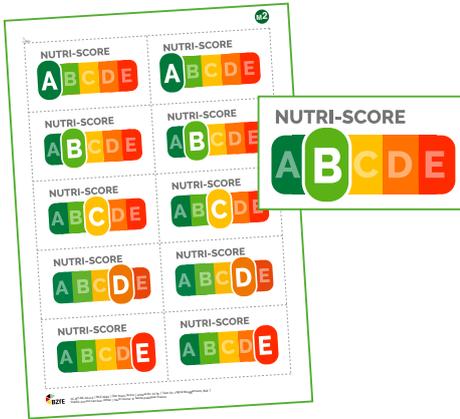
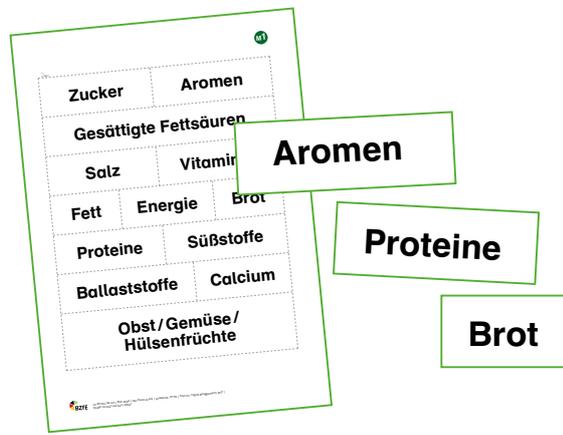
A2 Wie hilfreich ist der Nutri-Score?

Pro	Contra
<ul style="list-style-type: none"> Leicht verständliche Nährwertinformation, da er die Bewertung zusammenfasst und ein bekanntes Farbleitsystem nutzt (Ampel, Energieverbrauchslabel). Basiert auf einem wissenschaftlich geprüften Rechenmodell. Einfache Bewertung und schneller Vergleich des Nährwertes von ähnlichen Lebensmitteln und damit gute Einkaufshilfe. Unterstützendes Instrument zur Prävention von Übergewicht. Anreiz für Lebensmittelwirtschaft zur Optimierung der Rezeptur: z.B. weniger Zucker, bessere Fettqualität, weniger Salz, mehr Ballaststoffe, mehr Obst und Gemüse. Sinnvoll, vor allem dann, wenn möglichst alle Lebensmittelunternehmen mitmachen und ihre Produkte labeln. Große Akzeptanz von Seiten der Verbrauchenden. Auch Personen, die sich selten oder gar nicht mit der Zusammensetzung von Lebensmitteln beschäftigen verstehen ihn. Wird bereits von mehreren Staaten verwendet, z. B. Deutschland, Frankreich, Belgien, Luxemburg, Schweiz, Niederlande, Spanien. Viele Unternehmen verwenden den Nutri-Score bereits oder haben sich für eine zukünftige Nutzung registriert. 	<ul style="list-style-type: none"> Beschränkung auf ausgewählte Nährstoffe und Zutaten, z. B. keine Vitamine und Mineralstoffe, Verarbeitungsgrad, Süßstoffe nur bei Getränken. Gefahr von Fehlinterpretationen: Grün bedeutet nicht uneingeschränkt gut. Kein einzelnes Lebensmittel ist gesund oder ungesund! Es ist Teil unserer Ernährung, die als Ganzes mehr oder weniger gesundheitsförderlich sein kann. Zu große Hürden für Unternehmen, die unverarbeitete Lebensmittel anbieten (z. B. Bauernhöfe). Sie werden den Nutri-Score kaum nutzen. Insofern könnten frische, lose Grundnahrungsmittel einen „Wettbewerbsnachteil“ haben. Aspekte der Nachhaltigkeit bleiben unberücksichtigt im Nutri-Score. Freiwilligkeit: Ein schneller Vergleich gelingt aber nur, wenn der Nutri-Score auf allen Produkten steht. Keine gezielte Bewertung des Gehaltes einzelner Nährstoffe (z. B. Zucker) oder des Energiegehaltes.



Zum Einsatz der Materialkarten

M1: Im Klassengespräch die Nährstoffe und Zutaten identifizieren, die der Nutri-Score erfasst, und ihre Auswahl begründen.
Wo finden sich Angaben zu übrigen Zutaten?



M2: Die Nutri-Scores ausschneiden und laminieren. Sie passen in vielen Arbeitsphasen, z. B.:

- ▶ zur Einführung ins Thema,
- ▶ im Einstieg bei der Problemstellung: Die SuS werden bei der Zuordnung der Scores zu beliebigen Lebensmitteln für das Thema sensibilisiert.
- ▶ beim Produktvergleich: Die Scores zuordnen und die Bewertung begründen.

M3a - M3c: Die drei Produktbeispiele sind für den spontanen Vertretungsunterricht gedacht oder wenn Originalverpackungen fehlen.

Weitere Beispiele aus verschiedenen Produktkategorien zeigt die Verbraucherzentrale Hamburg:

www.vzhh.de > Nutri-Score wird ab 2024 besser

Anhand dieser Beispiele lassen sich besonders gut der Nutzen des Labels verdeutlichen und die unterschiedliche Bewertung im Vergleich erklären.

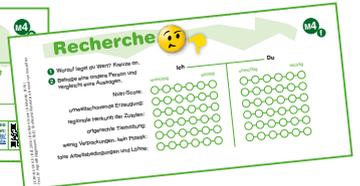


M4a - M4f: Rechercheaufträge

Die Arbeitsaufträge, Links und QR-Codes ermöglichen Differenzierung im Unterricht und außerschulisches Lernen.

Die Sammlung der Rechercheaufträge lässt sich erweitern, indem die Jugendlichen eigene Fragen formulieren und dazu recherchieren.

Zu allen Fragekarten gibt es Lösungsvorschläge für die Hand der SuS.



M5: Infografik zum Nutri-Score

Die Grafik fasst die Bewertungskriterien auf einen Blick zusammen. Sie kann als Hilfestellung für Arbeitsblatt **A1** oder zur Wiederholung und Sicherung dienen.



Zucker

Aromen

Gesättigte Fettsäuren

Salz

Vitamin C

Fett

Energie

Brot

Proteine

Süßstoffe

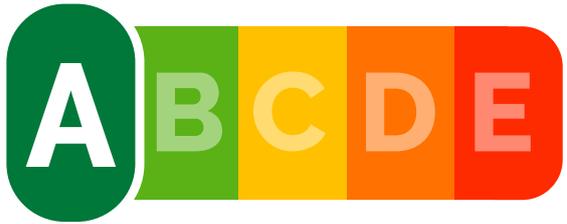
Ballaststoffe

Calcium

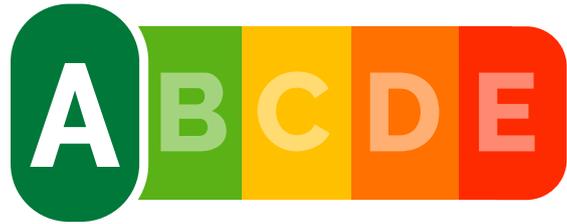
**Obst / Gemüse /
Hülsenfrüchte**



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



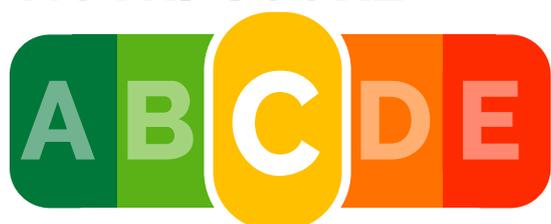
NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE





Neu!
Verbesserte Rezeptur



Supi Pizza
Speciale
Knusprig an Rand und Boden

Natürlicher Geschmack
Ohne Zusatz von Aromen und Farbstoffen
Verpackung recycelbar

Mehr Informationen auf:
www.supi-pizza.de/nutriscore



Belegt mit mildem Edamer, naturgereifter Edelsalami, Champignons, leckerem Hinterschinken und naturgereifter Peperoniwurst.

Zutaten:
Weizenmehl, zerkleinerte Schältomaten (23%), Edamer (16%), Salami (8%) [Schweinefleisch, Speck, Speisesalz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Dextrose, Maltodextrin, Gewürze (enthält **Senf**), Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Rosmarinextrakt; Gewürzextrakte, Rauch], Champignons (7%), Wasser, pflanzliches Öl (Raps), gekochter Hinterschinken (2%) [Schweinehinterschinken, Speisesalz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Dextrose, Stabilisator: Natriumcitrat, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Rosmarinextrakt; Gewürzextrakte, Rauch], Peperoniwurst (2%) [Schweinefleisch, Speck, Speisesalz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Dextrose, Gewürze (enthält **Senf**)], Zucker, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Rosmarinextrakt; Gewürzextrakte, Rauch], Hefe, Zucker, Kräuter und Gewürze, **Weizensauerteig** getrocknet, Speisesalz, natriumreduziertes Meersalz.
Kann enthalten: Fisch, Soja und Sellerie.

Zubereitung:

1. Backofen gut vorheizen.
2. Folie entfernen.
3. Tiefgekühlte Pizza auf dem Rost im unteren Drittel des Backofens backen

Ober-/Unterhitze: 230°C 13-15 Min. Umluft: 200°C 11-13 Min. Gas Stufe: 4-5 13-15 Min.

Pizza, tiefgefroren
Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren.
Bei -18°C (***Fach oder Tiefkühltruhe) Mindestens haltbar bis: 19.11.2027
Supi Pizza GmbH, Bergstraße 4, 54321 Bäckersstadt

Nährwerte	Pro 100g	Pro 175 g (1/2 Pizza)	Pro Portion 350 g (1 Pizza)	% Referenzmenge** Pro Portion
Energie	kJ 230	1686 402	3772 804	40%
Fett	9,8 g	17,1 g	34,2 g	49 %
- davon gesättigte Fettsäuren	4,1 g	7,1 g	14,2 g	71 %
Kohlenhydrate	24,2 g	42,3 g	84,6 g	33 %
- davon Zucker	3,6 g	6,3 g	12,5 g	14%
Ballaststoffe	1,9 g	3,3 g	6,5 g	-
Eiweiß	10,3 g	18,1 g	36,2 g	72 %
Salz	1,2 g	2,1 g	4,2 g	70 %

**RM: Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/ 2000 kcal) Packung enthält 1 Portion



Nutri-Score wurde von unabhängigen Wissenschaftlern entwickelt und bewertet die Nährwertqualität von verarbeiteten Lebensmitteln. Die Berechnung erfolgt auf 100g-Basis, um die Zusammensetzung der Produkte innerhalb einer Kategorie vergleichbar zu machen.

Nettofüllmenge:
350 g



47% VOLLKORN

Cornfield

SCHOKO FLAKES

mit Vitamin B₁ und Folsäure

FAIRTRADE COCOA

Cornfield

FAIRTRADE COCOA

Das Fairtrade-Kakao-Programm ermöglicht es Kleinbauern, mehr Kakao unter Fairtrade-Bedingungen zu verkaufen. Kakao mit Mengenausgleich. Mehr auf: www.fairtrade-deutschland.de

SCHOKO FLAKES

Knusprige Weizenflakes mit Vitaminen und 3% Schokolade
 Zutaten: Vollkornhaferflocken (47%), Weizenflakes (Weizen, Salz, Gerstenmalzextrakt), Zucker, Palmöl, Vollmilchschokolade (3%) (Zucker, Vollmilchpulver, Kakaobutter, Kakaomasse, Emulgator: Sojalecithin), Getreideerzeugnis (Weizenmehl, Zucker, Sonnenblumenöl, Karamelzuckersirup), Salz, Vitamine (Vit B₁, Folsäure)

3,49 €
100 g = 0,93 €

Nährwertinformationen	durchschnittliche Werte je 100 g
Brennwert	1835 kJ / 437 kcal
Fett	14,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	5,7 g
Kohlenhydrate	60,7 g
- davon Zucker	17,9 g
Ballaststoffe	8,6 g
Eiweiß	10,8 g
Salz	0,67 g
Vitamin B ₁	1,2 mg 85%*
Folsäure	170 µg 85%*

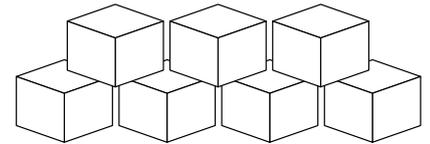
*% der Nährstoffbezugswerte (NRV) pro 100 g

Vor Wärme geschützt und trocken lagern.
Mindestens haltbar bis:
12.12.2027
 5301234 073 21:41

CORNFIELD GMBH
 Gertrudstr. 12, D-12345 Kornstadt

e 375g

Erdbeerjoghurt



7 Würfelzucker/150g

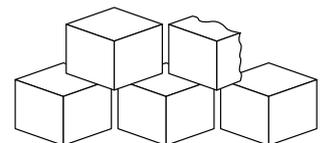


CC-BY-NC-SA 4.0 | BLE 2024 | Der Nutri-Score | Artikel-Nr. 0178 | Grafik und Foto: Arnout van Son, Alfter

Infos zur Kennzeichnung:
www.lebensmittelklarheit.de/das-gehoert-aufs-etikett



Zuckerreduzierter Erdbeerjoghurt



4,5 Würfelzucker/150g



CC-BY-NC-SA 4.0 | BLE 2024 | Der Nutri-Score | Artikel-Nr. 0178 | Grafik und Foto: Arnout van Son, Alfter

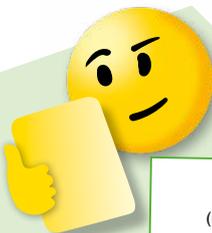
Recherche



M4
a

- 1 Welche Ampelfarbe hat dein Lieblingsprodukt?
- 2 Auf welchen Lebensmitteln findest du den Nutri-Score?
 - a. Suche Beispiele für möglichst alle Stufen.
 - b. Welches ist die schlechteste Bewertung? Warum ist das so?
- 3 Suche dir ein paar ähnliche Lebensmittel mit und ohne Nutri-Score. Vergleiche sie miteinander. Hilft dir der Nutri-Score dabei, das Produkt mit dem günstigsten Nährwert zu erkennen? Diskutiert in der Klasse eure Meinungen.

Recherche



M4
b

Zucker

Süßstoffe
(nur bei Getränken seit 2024; Übergangsfrist bis 2025)

Salz

Energie

Ballaststoffe

Gesättigte Fettsäuren

Proteine

Obst/Gemüse/
Hülsenfrüchte

- 1 Der Nutri-Score erfasst nur ausgewählte Nährstoffe und Zutaten.
 - a. Warum gerade diese?
 - b. Welche davon sind dir wichtig?
- 2 Welche sind noch für dich wichtig? Wo findest du diese Angaben?

Recherche



M4
c

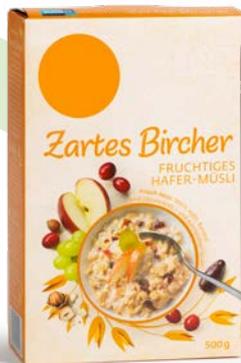
NÄHRWERT-ANGABEN	pro 100 g	pro Portion (40 g)
Brennwert	1.520 kJ 361 kcal	608 kJ 144 kcal
Fett	6,3 g	2,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g	0,4 g
Kohlenhydrate	60 g	24 g
davon Zucker	17 g	6,7 g
Ballaststoffe	11 g	4,2 g
Eiweiß	11 g	4,4 g
Salz	0,08 g	0,03 g
Thiamin (Vitamin B1)	0,32 mg 29%*	0,13 mg 12%*
Phosphor	331 mg 47%*	132 mg 19%*
Magnesium	123 mg 33%*	49 mg 13%*
Eisen	3,5 mg 25%*	1,4 mg 10%*
Zink	2,7 mg 27%*	1,1 mg 11%*

* Prozent der Referenzmengen für die Tageszufuhr eines Erwachsenen (Nährstoffbezugswerte).
Die Packung enthält ca. 12 Portionen.

Vergleiche die Nährwerttabellen und die Zutatenlisten beider Müslis.

Welche Bewertung erwartest du warum?

Produktinformationen
Vollkorn-Hafermüslis mit 22 % Früchten
ZUTATEN: Vollkorn-Haferflocken (75 %), getrocknete Apfelstücke, Rosinen, getrocknete und gesüßte Cranberrystücke (Cranberry, Zucker), getrocknete Bananenflocken, getrocknete Dattelstücke, gehackte **Haselnusskerne** (2 %), Honig, Säuerungsmittel Citronensäure



Produktinformationen
Vollkorn-Hafermüslis mit 10 % Schokoladen- und 10 % Vollmilchschokoladenblättchen sowie 3 % Haselnusskrokant
ZUTATEN: Vollkorn-Haferflocken (58 %), Zucker, Kakaomasse, Vollkorn-Hafermehl (4 %), Karamellsirup, Weizenmehl, Vollmilchpulver, Kakaobutter, gehackte **Haselnusskerne**, fettarmes Kakaopulver, Süßmilchpulver, Maisstärke, Gerstenmalzextrakt, Invertzuckersirup, Speisesalz, Emulgator Lecithine

NÄHRWERT-ANGABEN	pro 100 g	pro Portion (40 g)
Brennwert	1.705 kJ 406 kcal	682 kJ 162 kcal
Fett	11 g	4,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,7 g	1,9 g
Kohlenhydrate	61 g	24 g
davon Zucker	22 g	8,9 g
Ballaststoffe	9,1 g	3,6 g
Eiweiß	11 g	4,3 g
Salz	0,25 g	0,10 g
Thiamin (Vitamin B1)	0,24 mg 22%*	0,10 mg 9%*
Phosphor	322 mg 46%*	129 mg 18%*
Magnesium	127 mg 34%*	51 mg 14%*
Eisen	4,6 mg 33%*	1,8 mg 13%*
Zink	2,3 mg 23%*	0,92 mg 9%*

* Prozent der Referenzmengen für die Tageszufuhr eines Erwachsenen (Nährstoffbezugswerte).
Die Packung enthält ca. 15 Portionen.

Recherche



M4_d

- 1 Suche ähnliche Fertigprodukte, z.B. verschiedene Fruchtjoghurts, die einen Nutri-Score tragen. Welche unterschiedlichen Bewertungen findest du auf den Etiketten? Erkläre, wie sie zu Stande kommen.
- 2 Wie machst du aus einem Fruchtjoghurt mit der Note C ein B-Produkt?

Recherche



M4_e

Wie kannst du beim Einkauf den Nutri-Score sinnvoll mit Umweltschutz verbinden?

„Wir tragen Verantwortung für unsere Umwelt und unsere Mitmenschen.“



Schau dir das Video „Fritten for future?“ an: <https://www.bzfe.de/klima-secrets>



Recherche



M4_f

- 1 Worauf legst du Wert? Kreuze an.
- 2 Befrage eine andere Person und vergleiche eure Aussagen.

	Ich		Du	
	unwichtig	wichtig	unwichtig	wichtig
Nutri-Score:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
umweltschonende Erzeugung:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
regionale Herkunft der Zutaten:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
artgerechte Tierhaltung:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wenig Verpackungen, kein Plastik:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
faire Arbeitsbedingungen und Löhne:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

LÖSUNGSVORSCHLAG

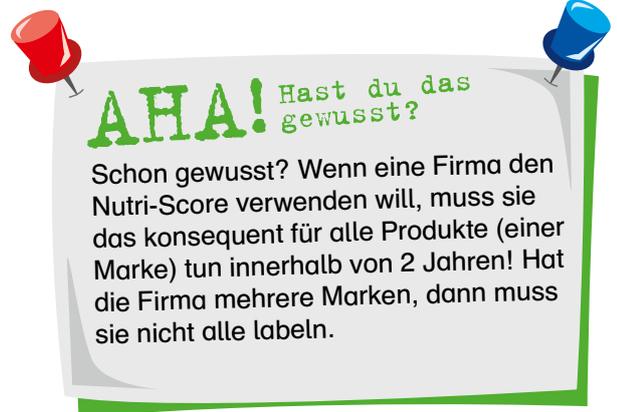
Individuelle Lösungen.

Allgemeine Erklärungen zu den Bewertungsstufen.

Da der Nutri-Score eine freiwillige Angabe ist, werden die Hersteller vor allem Produkte mit den Noten A bis C labeln. Ein schlechter Score wird verständlicherweise lieber vermieden.

Die Bewertung richtet sich nach den Nährwertangaben und der Zutatenliste. Daher erhält ein Früchtemüsli eine günstigere Bewertung als ein Schokoladenmüsli. Die Quarkspeise mit 3,5 % Fett im Milchanteil schneidet in Bezug auf ihren Nährwert besser ab, als die 20 %-Variante.

Was tun also die Hersteller, um eine bessere Bewertung zu erzielen? Sie verbessern die Rezepturen, indem sie die laut Nutri-Score günstigen Stoffe erhöhen und/oder die ungünstigen reduzieren. Bei Müsli oder Weizenflakes wird beispielsweise der Vollkornanteil erhöht, bei Milchdesserts Zucker reduziert oder nur durch Süßstoffe ersetzt.



LÖSUNGSVORSCHLAG

1 Das Rechenmodell für den Nutri-Score ist ziemlich kompliziert. Daher hat man sich auf eine Auswahl an Parametern beschränkt.

- Energie, Zucker und gesättigte Fettsäuren werden als ungünstige Parameter verrechnet, um das Problem Übergewicht durch kalorienreiches Essen in den Griff zu bekommen. Zu viel Natrium (Bestandteil von Salz NaCl) gilt als Risikofaktor für Bluthochdruck, der bei uns weit verbreitet ist. Auch ein Zuviel an Süßstoffen wirkt ungünstig auf den gesamten Organismus.
- Als günstige Parameter zählen Ballaststoffe, Proteine sowie Obst/Gemüse/Hülsenfrüchte. Sie sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung, aber ihre tägliche Zufuhr ist teilweise zu gering.

2 Vielleicht möchtest du wissen, welche Zusatzstoffe, Aromen, Vitamine oder Mineralstoffe das Fertigprodukt enthält. Diese Angaben müssen in der Zutatenliste aufgelistet werden. In der Nährwerttabelle sind sieben Nährwerte gesetzlich vorgeschrieben.

Ungünstig	Günstig
● Energie	● Ballaststoffe
● Zucker	● Proteine
● gesättigte Fettsäuren	● Obst/Gemüse/Hülsenfrüchte
● Salz	
● bei Getränken: Süßstoffe*	

* gilt seit 2024, muss ab Ende 2025 bei allen Getränken mit dem Nutri-Score umgesetzt sein



LÖSUNGSVORSCHLAG

Beide Produkte bestehen aus Vollkorn-Haferflocken: 75% und 58%. Das fließt positiv in die Bewertung ein.

Beim **Früchtemüsli** wirkt außerdem die Zutat Trockenobst günstig auf die Nutri-Score-Bewertung, denn sie gilt als Obstanteil. Gesättigte Fettsäuren sind in dem Früchtemüsli kaum enthalten. So kommt insgesamt eine A-Wertung zu Stande. Obwohl die Zutat Trockenobst Zucker liefert.



Im **Schokomüsli** ist der Gesamtzuckeranteil höher. Teile davon stammen aus der Schokolade, die zudem reichlich ungesättigte Fettsäuren liefert. Auch der höhere Salzgehalt wirkt sich negativ aus. Deshalb gibt es nur eine C-Wertung.



LÖSUNGSVORSCHLAG

- 1 Individuelle Lösung. Die Erklärung richtet sich nach den jeweiligen Zutaten und Nährstoffen.
- 2 Du kannst die Mengen an den Nährstoffen und Zutaten im Nutri-Score verändern und beispielweise:
 - frisches Obst dazugeben,
 - den süßen Fertigjoghurt mit Naturjoghurt strecken, so dass der Zuckergehalt pro 100 Gramm geringer ausfällt,
 - selbst einen Joghurt mischen aus frischem saisonalen Obst und Naturjoghurt.



Für ganz Clevere:

Der Nutri-Score gilt immer für 100 Gramm bzw. 100 Milliliter eines einzelnen Lebensmittels. Üblicherweise bestehen deine Mahlzeiten aus mehreren Lebensmitteln. Wenn du also nur eine halbe Pizza isst und statt der anderen Hälfte einen frischen Salat, kannst du den Nutri-Score deiner gesamten Mahlzeit verbessern. Gönnst du dir danach noch einen zuckerreichen Nachtisch verschlechterst du den Nutri-Score deiner Gesamtmahlzeit jedoch wieder.



LÖSUNGSVORSCHLAG

Der Nutri-Score sagt nichts aus über die Umweltfreundlichkeit eines Produktes. Er ist in der Regel nur auf (hoch-)verarbeiten und verpackten Lebensmitteln zu finden.

Deshalb ist es sinnvoll, beim Einkauf zusätzlich auf die Klima-Secrets zu achten:

- mehr Obst/Gemüse, weniger Fleisch, Milch und Eier (Tipp 1)
- keine Lebensmittel in den Müll (Tipp 2)
- zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen (Tipp 3)
- regionale und saisonale Produkte wählen statt weitgereister Lebensmittel (Tipp 4)
- wenig Verpackungen (Tipp 5)
- Bio-Produkte für besseren Boden und mehr Artenvielfalt (Tipp 6)



Wie hilft mir der Nutri-Score?

Je mehr Energie, Zucker, gesättigte Fettsäuren
und Salz desto ungünstiger.

NUTRI-SCORE



Je mehr Ballaststoffe, Protein, Obst/Gemüse/
Hülsenfrüchte desto günstiger.

Der Nutri-Score hilft beim Nährwertvergleich
von Lebensmitteln einer Produktgruppe.

Klicke hier und
erfahre mehr
www.bzfe.de

Medientipps

Nachhaltiger Einkaufen – Was geht?



Wo kommt mein Essen her? Wie unterscheiden sich Einkaufsorte wie Supermarkt, Hofladen, Bäckerei, Online-Handel und Marktschwärmerei? Wie nachhaltig kann ich dort einkaufen? Welche Initiativen für nachhaltigeres Essen gibt es in meiner Nähe?

Kompetenzerwartungen:

Die Lernenden

- ▶ stellen anhand von Lesetexten die Merkmale verschiedener Einkaufsorte in einer Tabelle zusammen.
- ▶ diskutieren Vor- und Nachteile der Einkaufsorte in puncto Nachhaltigkeit.
- ▶ erkunden Einkaufsorte und Food-Initiativen im Umfeld.

ab Klasse 7

- Infokarten zu Einkaufsorten
- Infografiken

Download: **kostenlos**

Artikel-Nr. **0182**

High Protein – was steckt dahinter?



Muckies zum Löffeln? Wie passen Fitnessfood und Klimaschutz zusammen? Das Modul nutzt das Interesse an der „körperformen“ Wirkung von High-Protein, um die Bedeutung verschiedener Proteinquellen für die Ernährungssicherung weltweit zu erarbeiten.

Kompetenzerwartungen:

Die Lernenden

- ▶ vergleichen High-Protein-Varianten mit normalen Produkten und bewerten sie hinsichtlich Nährwert, Design und Werbung.
- ▶ positionieren sich zur Aussage „mehr Protein“ mit Blick auf eine zukunftsfähige, pflanzenbetonte Ernährung.

ab Klasse 8

- Mysterykarten
- Fotokarten mit Produktbeispielen
- Infokarten zur Werbung

Download: **kostenlos**

Artikel-Nr. **0215**

Impressum

0178

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 – 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion: Larissa Kessner, BLE

Text: Dr. Ingrid Brüggemann, BLE; unter Mitarbeit von:
Cora Rosato, Remshalden; Dr. Christina Rempe, Berlin

Gestaltung: Arnout van Son, Alfter

Bilder: Titelbild: Arnout van Son, Alfter; alle übrigen:
siehe Verweise in der Fußzeile

ISBN 978-3-8308-1443-6
2. Auflage 2024

Nutzungsbedingungen

Sie dürfen dieses Material in Ihrem Unterricht nutzen. Sofern nicht anders gekennzeichnet, steht es unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Ausgenommen sind Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.), die mit einem anderen Lizenzhinweis gekennzeichnet sind, zum Beispiel einem Copyright-Hinweis.

Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>

Haftungsausschluss für Links

Für sämtliche Links in diesem Unterrichtsmaterial gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen. Falls das Material auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.