

À quoi sert le Nutri-Score ?



Il te permet de repérer, parmi des aliments d'une même famille (sauces tomate, céréales, yaourts...), **ceux qu'il faut favoriser pour ta santé**. Tout le monde peut l'utiliser, parce qu'il est facile à comprendre.

Est-ce que je ne dois manger que des aliments notés A ?



Non. Certains aliments notés D ou E sont aussi utiles à ton corps... mais **en petites quantités seulement**. Par exemple : le beurre. Et un carré de chocolat de temps en temps te fait plaisir sans mettre en danger ta santé !

# Nutri-Score : une note pour mieux manger

Le Nutri-Score, c'est ce logo que tu vois sur les emballages de certains aliments. 320 scientifiques ont demandé à ce qu'il devienne obligatoire en Europe.

Le Nutri-Score indique la qualité nutritionnelle des aliments, c'est-à-dire leur utilité pour nourrir le corps. Il ne concerne que des aliments emballés.



Aliment à privilégier, car il contient des légumes, des fruits, des protéines...



Aliment à limiter, car il contient du gras, du sucre, du sel...

Qui donne la note ?



Des scientifiques spécialisés déterminent la méthode de notation. Les fabricants peuvent ainsi calculer la note de leur produit et choisir de l'afficher ou non. S'ils le font, ils ne peuvent pas tricher, car il y a des contrôles.

Pourquoi le Nutri-Score va-t-il évoluer ?



À la fin de 2023, la méthode de notation va s'améliorer, pour que le Nutri-Score soit encore plus efficace. Par exemple, la note prendra mieux en compte la quantité de sucre et d'édulcorants (des produits qui donnent un goût sucré).