

NAKUPOVANJE HRANE

zdravo ali samo *videti* zdravo?

Predstavljajte si embalažo pomarančnega soka s 100-odstotnim sadnim deležem. Videti je priročna in zdrava. Kozarec soka spijemo v nekaj sekundah in zdi se, kot da smo naredili nekaj dobrega zase in za svoje otroke.

Vendar temu ni tako. Za približno 200 ml pomarančnega soka moramo stisniti štiri do šest pomaranč. Namesto celega sadeža dobimo tekočino z zelo malo vlaknin in z visokim deležem prostih sladkorjev. Sok s 100-odstotnim sadnim deležem sicer prispeva k vnosu pomembnih vitaminov, hkrati pa pomeni tudi visok vnos sladkorjev, ki zagotovijo energijo, ne pa tudi občutka sitosti.



Pomarančni sok je le eden od številnih primerov, kjer nas videz in napisi na embalaži lahko prepričajo, da gre za zdravo izbiro. Podobno se v naših nakupovalnih košaricah pogosto znajdejo sadni jogurti namesto navadnih, sladkani kosmiči namesto polnozrnatih ali prigrizki, ki kljub "zdravemu" videzu vsebujejo veliko sladkorja, soli ali maščob.

Nakupovanje hrane ni nevtrarno dejanje. Vsaka izbira v trgovini vpliva na to, kaj bomo jedli doma, kako bomo siti in kakšne prehranske navade bomo dolgoročno oblikovali. To velja še posebej pri družinah z otroki, kjer so odločitve odraslih pomemben del zgleada.

Kako brati deklaracije

Na trgovskih policah se srečujemo z obsežno ponudbo živil z zelo podobno vsebino, vendar se lahko bistveno razlikujejo v sestavi. Prav zato je branje deklaracij eno najpomembnejših orodij pri izbiri živil.

Sestavine so na embalaži navedene po padajočem vrstnem redu glede na masni delež v izdelku. To pomeni, da je sestavina, ki je navedena na prvem mestu, prisotna v največji količini. Če je med prvimi sestavinami sladkor (ali njegovi sinonimi, kot so glukozno-fruktozni sirup, saharoza, dekstroza, maltodekstrin ipd.), to nakazuje visok delež dodanega sladkorja in posledično manj ugodno hranilno sestavo za redno uživanje.



Pomemben del deklaracije je tudi tabela hranilne vrednosti, ki je obvezna za večino predpakiranih živil in navaja podatke na 100 g ali 100 ml izdelka (ter pogosto tudi na porcijo). Ta pokaže energijsko vrednost ter vsebnost maščob, ogljikovih hidratov, sladkorjev, beljakovin in soli.

Prehranski semafor kot orodje za presojo hranilne sestave

Da se v množici podatkov na deklaracijah lažje najdemo, se pri presoji hranilne sestave pogosto uporablja prehranski semafor. Gre za vizualni sistem označevanja, ki s pomočjo barv omogoča hitro oceno vsebnosti ključnih hranil na 100 g oziroma 100 ml živila ali pijače.



Sistem temelji na barvnem kodiranju hranil, ki jih je v prehrani priporočljivo omejevati: sladkorjev, maščob, nasičenih maščob in soli. Barve potrošniku že na prvi pogled sporočajo stopnjo primernosti živila za redno uživanje:

- **Zelena** – nizka vsebnost; živilo je primerno za pogosto, vsakodnevno uživanje.
- **Rumena** – srednja vsebnost; priporočljiva je zmernost glede na količino in pogostost
- **Rdeča** – visoka vsebnost; živilo je priporočljivo uživati le občasno in v manjših količinah.

PIJAČA (na 100 ml)	Prehranski semafor			HRANA (na 100 g)	Prehranski semafor		
	✓ manj kot	○	✗ več kot		✓ manj kot	○	✗ več kot
maščobe	1,5 g	1,5 – 10 g	10 g	maščobe	3 g	3 – 20 g	20 g
nasičene maščobe	0,75 g	0,75 – 2,5 g	2,5 g	nasičene maščobe	1 g	1 – 5 g	5 g
sladkorji	2,5 g	2,5 – 6,3 g	6,3 g	sladkorji	5 g	5 – 15 g	15 g
sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g	sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g

✓ UŽIVAJTE POGOSTO
 ○ UŽIVAJTE ZMerno
 ✗ UŽIVAJTE LE OBČASNO

Prehranski semafor omogoča hitro presojo hranilne sestave živil na 100 g Vir: ZPS

Pri presoji hranilne sestave je smiselno upoštevati tudi vsebnost prehranskih vlaknin kot pokazatelj hranilne kakovosti, kjer višja vsebnost praviloma pomeni ugodnejšo izbiro.

	veliko	srednje	malo
Prehranske vlaknine	več kot 6	3 - 6	manj kot 3

Takšna barvna razvrstitev praviloma ni prikazana neposredno na deklaracijah živil. Na embalaži so navedene le številčne vrednosti hranil, zato je za pravilno presojo koristno poznati mejne vrednosti, ki določajo, ali gre za nizko, srednjo ali visoko vsebnost posameznega hranila. V praksi to pomeni, da si je te orientacijske vrednosti dobro zapomniti ali shraniti na dostopno mesto kot okvir pri primerjanju izdelkov.

Za potrošnike, ki želijo hitro in pregledno oceno, so na voljo tudi digitalna orodja, kot je brezplačna mobilna aplikacija Veš, kaj ješ, ki prehranski semafor prikaže v vizualni obliki.

Mobilna aplikacija **Veš kaj ješ**

Za lažjo uporabo prehranskega semaforja v praksi je v Sloveniji potrošnikom na voljo brezplačna mobilna aplikacija Veš, kaj ješ, ki omogoča preprosto in pregledno uporabo sistema prehranskega semaforja pri izbiri in primerjanju živil v trgovini. Uporaba aplikacije ne zahteva posebnega prehranskega znanja, zato je primerna za širok krog potrošnikov.

Aplikacija omogoča hitro skeniranje črtne kode izdelka ter barvno oceno njegove hranilne sestave. Na ta način potrošniku olajša odločanje med podobnimi izdelki in hkrati spodbuja boljše razumevanje sestave živil, s katerimi se srečuje pri vsakodnevnih nakupih.

Po zadnjih podatkih (oktober 2025) aplikacija vsebuje podatke o več kot 65.000 živilih, preneslo si jo je že več kot 75.000 uporabnikov, aktivno pa jo uporablja okoli 35.000 ljudi [1]. To kaže, da gre za uveljavljeno in pogosto uporabljeno orodje, ki lahko pomembno prispeva k bolj informiranim prehranskim odločitvam.



Označevanje živil s *shemo* **Nutri-Score**

Evropska unija v zadnjih letih razpravlja o uvedbi enotnega obveznega sistema označevanja hranilne sestave na sprednji strani embalaže, vendar do februarja 2026 obvezna harmonizirana shema ni bila sprejeta zaradi nasprotovanja nekaterih držav in deležnikov [2].

Med najbolj prepoznanimi prostovoljnimi sistemi je Nutri-Score – preprosta barvno-črkovna lestvica od A (temno zelena, najbolj ugodna izbira v skupini) do E (rdeča, manj ugodna). Sistem uravnoteži negativne sestavine (energija, sladkorji, nasičene maščobe, sol) s pozitivnimi (vlaknine, beljakovine, sadje, zelenjava, stročnice) in omogoča hitro primerjavo podobnih izdelkov brez podrobnega branja deklaracij.

Označevanje živil s shemo NutriScore :

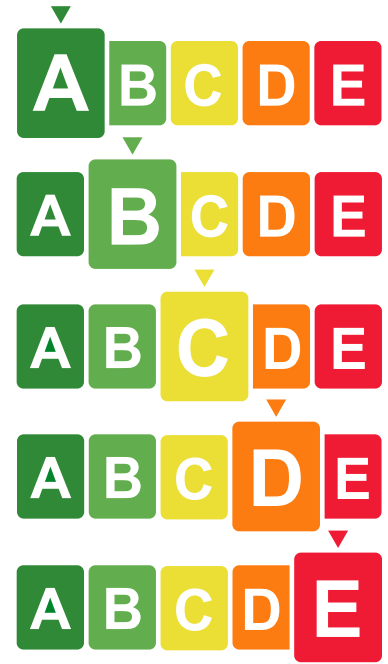


- A** - najboljša hranilna sestava: manj nasičenih maščob, sladkorjev, soli ter več vlaknin.
- B** - še vedno hranilno ugodna sestava.
- C** - povprečna sestava, primerno za zmerno uživanje.
- D** - živila z več sladkorja, soli ali maščob, primerno za manj pogosto uživanje.
- E** - izdelek ima najmanj ugodno hranilno sestavo in ga je najbolje uživati redko.

Pomembno je poudariti, da ugodna ocena A ali B ne pomeni nujno, da je živilo zdravo v širšem prehranskem smislu, temveč da ima v primerjavi z drugimi izdelki iste kategorije ugodnejšo hranilno sestavo. Zato lahko tudi nekateri industrijsko predelani ali sladkani izdelki (npr. določeni žitni kosmiči) dosežejo visoko oceno, če vsebujejo manj sladkorja ali več vlaknin kot primerljivi izdelki [2].

V Sloveniji se Nutri-Score pojavlja predvsem na uvoženih izdelkih ali prostovoljno pri nekaterih proizvajalcih in trgovcih, medtem ko je v državah, kot so Francija, Belgija, Nemčija, Nizozemska, Španija in Švica, že široko uveljavljen.

Raziskave slovenskih avtorjev kažejo, da Nutri-Score omogoča hitrejšo odločitve pod časovnim pritiskom, vendar je za spodbujanje zdravih izbir v Sloveniji še učinkovitejši prehranski semafor iz aplikacije Veš, kaj ješ, kar potrjuje pomen potrošnikom poznanih in razumljivih oznak [3].



Za konec....

Oznake na embalaži in mobilne aplikacije, kot je Veš, kaj ješ, nam lahko pomembno olajšajo izbiro živil z ugodnejšo prehransko sestavo. Z redno uporabo takšnih orodij se postopoma učimo prepoznavati boljše izdelke, kar se dolgoročno odraža v boljšem zdravju in bolj kakovostni prehrani. Hkrati pa naj ostaja osnova nakupovanja preprosta: čim več svežega sadja in zelenjave, ki predstavljata temelj zdrave prehrane in ju lahko brez slabe vesti vključujemo v vse dnevne obroke.

Reference:

1. ZPS. Veš kaj ješ. [cited 2026 7.2].
2. Julia, C., et al., Ten years of Nutri-Score front-of-pack nutrition labelling in Europe. *Nat Food*, 2025. 6(3): p. 239-243.
3. Hafner, E., et al., From perception to preference: Insights on front-of-package nutrition labelling effectiveness from a choice experiment under time-pressure. *Food Quality and Preference*, 2026. 136: p. 105765.