



The more stars,  
the healthier.

### Cosa sono gli Health Star Rating?

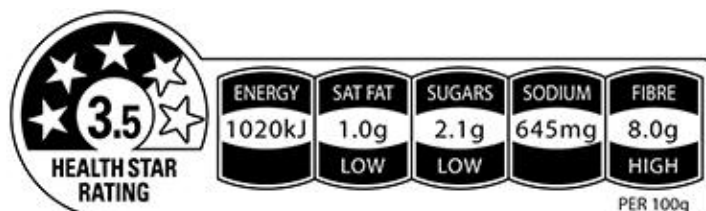
Il sistema degli Health Star Rating (classificazione degli alimenti sani espressa con un numero di stelle) vi aiuta a confrontare tra loro a colpo d'occhio prodotti confezionati simili. Prevede una classificazione che va da mezza stella a cinque stelle, riportata sulla parte anteriore della confezione dei prodotti: maggiore è il numero di stelle, più sana sarà la scelta. Il sistema è volontario, ma la classificazione espressa con un determinato numero di stelle sta comparando su un numero crescente di prodotti.

### Come si usano gli Health Star Rating?

Quando osservate il numero di stelle, ricordate di confrontare tra loro solo prodotti confezionati simili. Ad esempio, paragonate un cereale per colazione a un altro, non un cereale e uno yogurt. Molti alimenti sani, come frutta e verdura fresca e carni magre, di norma non sono confezionati e potrebbero non presentare una classificazione espressa con un numero di stelle.

### Dove compaiono gli Health Star Rating?

Gli Health Star Rating sono riportati sulla parte anteriore della confezione dei prodotti alimentari al supermercato e possono essere illustrati in due modi diversi. Il primo (cerchio soltanto) mostra unicamente la classificazione del prodotto con un determinato numero di stelle; il secondo include la classificazione con le relative stelle oltre ad altre informazioni nutrizionali specifiche.



### Su cosa si basa il numero di stelle?

Ai prodotti confezionati è attribuita una classificazione basata sul profilo nutrizionale secondo un rigoroso algoritmo (il cosiddetto Health Star Rating Calculator), il quale include: valore energetico (kilojoule); sostanze nutritive rischiose, quali grassi saturi, sodio (sale) e zuccheri; ed elementi positivi, quali fibra alimentare, proteine e la proporzione di contenuto di frutta, verdura, frutta secca in guscio e legumi.

I calcoli che determinano la classificazione espressa con un numero di stelle si basano su 100 g o 100 ml, il che significa che potete facilmente confrontare tra loro le classificazioni di prodotti simili.

### Come si verifica se il numero di stelle su un prodotto è accurato?

I calcoli che determinano la classificazione espressa con un numero di stelle sono di competenza delle case produttrici e dei dettaglianti di prodotti alimentari. Richiedono informazioni specifiche sulle singole componenti, che potrebbero non essere incluse nella



Australian Government

The Health Star Rating

A joint Australian, state and territory governments initiative in partnership with industry, public health and consumer groups.

tabella dei dati nutrizionali o nell'elenco degli ingredienti, ad esempio il contenuto di frutta, verdura, frutta in guscio e legumi.

Il calcolo o il tentativo di verifica della classificazione senza tutte le necessarie informazioni potrebbe produrre un risultato impreciso. Se avete quesiti sull'esattezza della classificazione di un prodotto, rivolgetevi in primo luogo all'azienda interessata.

Anche la National Heart Foundation of Australia vigila sul sistema degli Health Star Rating in Australia, verificando anche l'accuratezza della classificazione con le stelle su un campione randomizzato di prodotti per conto delle amministrazioni degli stati e dei territori dell'Australia.

### Scelta di una dieta sana

Il sistema degli Health Star Rating è solo uno degli strumenti che vi aiutano a seguire un regime alimentare sano. Una classificazione alta non significa per forza che il prodotto offra una dieta completa ed equilibrata.

Le Australian Dietary Guidelines, ossia le linee guida australiane sul mangiare sano, offrono indicazioni sulle quantità e sui tipi di alimenti che dobbiamo consumare per la nostra salute e per il nostro benessere. Consigliano di consumare un'ampia varietà di cibi nutrienti tutti i giorni e di bere acqua in abbondanza. Consultate la Guida australiana al mangiare sano, alla pagina successiva, per maggiori informazioni.





# Guida australiana al mangiare sano

Consumate tutti i giorni un'ampia varietà di cibi nutrienti tratti da questi cinque gruppi di alimenti.

Bevete acqua in abbondanza.

Alimenti a base di granaglie (cereali), soprattutto varietà integrali e/o ad alto contenuto di fibra cereale



Verdure e legumi/fagioli



Carni magre e pollame, pesce, uova, tofu, frutta secca in guscio, semi e legumi/fagioli



Latte, yogurt. Formaggio e/o alternative, di preferenza a contenuto ridotto di grassi



Frutta



Consumatene piccole quantità



Solo saltuariamente e in piccole quantità



Visit [healthstarrating.gov.au](http://healthstarrating.gov.au)

