



The more stars,  
the healthier.

## 什么是健康星级评分？

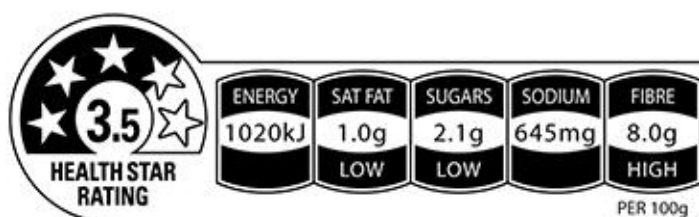
在健康星级评分系统的帮助下，您只需一眼就能比较同类包装产品。该系统在产品包装的正面标出了从半星到五星的评级——星越多，选择就越健康。采用该系统全凭自愿，但越来越多的产品都开始采用星级评分了。

## 如何使用健康星级评分？

在查找星级评分时，请记得只比较同类包装产品。例如，可将一种早餐谷物与另一种谷物进行比较，而不是将谷物与酸奶进行比较。许多健康食品一般没有包装，比如新鲜水果、蔬菜和瘦肉，因此可能没有星级评分。

## 您在哪里会看到健康星级评分？

健康星级评分标在超市包装食品的正面上，有两种显示方式。第一种（仅有圆圈）只显示产品的星级评分；第二种标出星级评分和额外的特定营养信息。



## 星级评分是怎么评定的？

包装产品的评分是依据严格的算法（健康星级评分计算器），基于其营养成分进行的。这包括：能量（千焦）；风险营养素——饱和脂肪、钠（盐）和糖；以及有益成分——膳食纤维、蛋白质和所含有的水果、蔬菜、坚果和豆类的比例。

所有产品的星级评分都是以 100 克或 100 毫升为基础计算的，这意味着您可以轻松比较同类产品的星级评分。

## 产品上的星级评分是否准确呢？

计算评分是食品制造商和零售商的责任。这种计算需要各个成分的特定信息，而这些成分可能不包含在营养信息表或成分列表中，例如果、蔬菜、坚果和豆类的含量。

在没有所有必要信息的情况下计算或试图核实评分，可能会产生不准确的结果。如果您对产品评分的准确性有疑问，请先与厂家联系。

澳大利亚国家心脏基金会（National Heart Foundation of Australia）还代表澳大利亚政府以及各州和领地政府，对澳大利亚的健康星级评分系统进行监管，包括对产品随机采样，以检查其健康星级评分的准确性。

## 选择健康饮食

健康星级评分只是帮助您遵循健康饮食的一个工具。高星级评分并不意味着该产品提供了完整均衡的饮食、能取代其他健康食品或可以经常食用或大量食用。



Australian Government

The Health Star Rating

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

《澳大利亚膳食指南》就身心健康所需摄取的食物量和种类提供了建议。该指南建议每天食用多种营养丰富的食物，并充足饮水。欲知更多信息，请参阅下一页的《澳大利亚健康饮食指南》。



Australian Government

**The Health Star Rating**

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



# 澳大利亚健康饮食指南

每天享用这五组食物中的多种营养食品。  
充足饮水。

谷物(谷类)食物,  
主要是全麦和/或高  
纤维谷类品种



蔬菜和豆科/豆类



瘦肉和家禽、鱼、  
蛋、豆腐、坚果和种  
子以及豆科/豆类



牛奶、酸奶、奶酪和/或替  
代品, 主要是低脂类型



水果



少量使用



只有偶尔并少量食用



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

