



# عندما تقوم بالتسوق، ابحث عن النجوم

نشرة معلومات لمتسوقي الأغذية

## كيف يتم تقييم منتجات الطعام؟

يستخدم النظام عملية حسابية دقيقة لتحديد تقييم كل منتج من منتجات الطعام على أساس مكوناته.

تضاف النجوم على أساس محتوى المنتج من الفاكهة والخضروات والكالسيوم والبروتين، بينما يتم حذف نجوم على أساس محتوى المنتج من الملح والدهن المشبع والسكر. وبشكل عام، يُعتبر المنتج الذي يحتوي على 3 نجوم ونصف أو يزيد أكثر فائدة للصحة. وينبغي اعتبار الأطعمة المقيمة بأقل من نجمتين طعامًا يؤكل من حين لآخر للمتعة.

## ترتكز التقييمات على ما يلي:

الطاقة الإجمالية (تُقاس بالكيلوجول) - وهي مقدار الطاقة التي يحصل عليها الشخص من تناول طعامٍ أو شرابٍ ما.

المحتوى من الدهن المشبع والصوديوم (الملح) والسكر - يؤدي الإفراط في أكلها إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع 2 والسمنة وبعض أنواع السرطان.

المحتوى من الألياف والبروتين والفاكهة والخضروات والمكسرات والبقوليات - إن أكل المزيد منها مفيد لصحتك.

يمكن أن يستغرق العثور على طعام أكثر فائدة للصحة أثناء التسوق وقتًا طويلًا. لكن التقييم الصحي بالنجوم يمكن أن يساعدك.

## ما هو التقييم الصحي بالنجوم؟

يتيح لك التقييم الصحي بالنجوم مقارنة أطعمة متشابهة لمعرفة أيها أفضل لك. فالأطعمة التي في مقدمتها عدد أكبر من النجوم تكون أكثر فائدة للصحة. إنها طريقة سهلة للمقارنة بين نوعين من اللبن الزبادي على سبيل المثال (لكن ليس بين اللبن الزبادي وحبوب سيريال الفطور).

تم مؤخرًا تحديث التقييم الصحي بالنجوم بحيث تحصل الأطعمة التي تحتوي على كميات أكبر من الملح والسكر على تقييمات أدنى، وتحصل الفاكهة والخضروات (بما في ذلك بعض المنتجات المعلبة والمجمدة) تلقائيًا على خمس نجوم، وهو أعلى مستوى تقييم.

## من أين أتى نظم التقييم الصحي بالنجوم؟

التقييم الصحي بالنجوم هو مبادرة مشتركة بين الحكومة الأسترالية وحكومات الولايات والمقاطعتين. وقد تم إعداده بالتعاون مع خبراء في مجال الصحة العامة ومجموعات القطاع والمستهلكين في عام 2014.

والنظام طوعي، إذ يمكن لشركات صنع الطعام اختيار ما إذا كانت تريد عرض تقييم على منتجاتها. إذا لم تكن للعلامة التجارية تقييم للأطعمة المعلبة التي تفضلها، يمكنك الاتصال بالشركة لتشجيعها على استخدام نجوم الصحة.



## استخدام التقييم الصحي بالنجوم لدعم نظام غذائي أكثر توازنًا

توصي الإرشادات الغذائية الأسترالية بتناول المزيد من الفاكهة والخضروات والحبوب - مثل الحبوب الموجودة في السيريال وخبز الدقيق الأسمر.

يمكنك استخدام التقييم الصحي بالنجوم لانتقاء خيارات أكثر فائدة للصحة وضمان تناولك مجموعة أطعمة متنوعة من المجموعات الغذائية الخمس يوميًا بما في ذلك ما يلي:

### • الخضروات والبقوليات/الفاصوليا

### • الفاكهة

• الأطعمة المصنوعة من الحبوب (السيريال)، على أن يكون معظمها من الأنواع المصنوعة من الحبوب الكاملة و/أو أصناف غنية بألياف الحبوب

• اللحوم والدواجن الخالية من الدهون والسمك والبيض والتوفو والمكسرات والبذور والبقوليات/الفاصوليا

• الحليب والجبن و/أو الزبادي و/أو بدائله، على أن يكون معظمها قليل الدسم.

من المهم أن تتذكر أنك لست مضطرًا لتغيير نظامك الغذائي بشكل كلي - إذ أن مجرد اختيار منتج بعدد نجوم أعلى عند شراء الأطعمة المعبأة وشمل الفاكهة والخضروات الطازجة في سلة تسوّكك يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا.

## مزيد من المعلومات عن الأكل المفيد للصحة

توفر الإرشادات الغذائية الأسترالية معلومات للأشخاص من مختلف الأعمار ومراحل الحياة والأنواع الاجتماعية عن الكميات اليومية الموصى بها من كل مجموعة من المجموعات الغذائية الخمس. تفضّل زيارة [eatforhealth.gov.au](http://eatforhealth.gov.au)



للمزيد من المعلومات، تفضّل زيارة [healthstarrating.gov.au](http://healthstarrating.gov.au)

## نصائح عملية للتسوّق

- ليكن هدفك شراء مجموعة متنوعة من الأطعمة المفيدة للصحة في قائمة التسوّق الخاصة بك.
- ابحث عن التقييم الصحي بالنجوم الذي يكون موجودًا في مقدمة منتجات الطعام المعبأة.
- استخدم التقييم الصحي بالنجوم لمقارنة أنواع متشابهة من منتجات الطعام.
- قم بإجراء تغيير إيجابي واحد في سلة التسوق الخاصة بك أو في مكونات الوجبة التي تريد إعدادها.
- استخدم أيقونات المعلومات الغذائية لاختيار المنتجات التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهن المشبّع والسكر والصوديوم (الملح).
- سيظهر على بعض المنتجات رمز غذائي 'إيجابي' أيضًا. يمكنك استخدام هذه المعلومات لاختيار منتجات تحتوي على نسبة عالية من هذه العناصر الغذائية، إذا كانت مهمة بالنسبة لك.



مبادرة مشتركة بين الحكومة الأسترالية وحكومات الولايات والمقاطعتين بالشراكة مع مجموعات القطاع والصحة العامة والمستهلكين.

التقييم الصحي بالنجوم