



The more stars,
the healthier.

أسئلة شائعة عن التقييم الصحي بالنجوم

ما هو التقييم الصحي بالنجوم ومن يقف وراءه؟

التقييم الصحي بالنجوم هو نظام يحدّد مستوى القيمة الغذائية الإجمالية لأطعمة متشابهة على مقياسٍ من نصف نجمة إلى خمس نجوم. كلّما زاد عدد النجوم، زادت الفائدة الصحية.

والتقييم الصحي بالنجوم مبادرة مشتركة بين الحكومة الأسترالية وحكومات الولايات والمقاطعتين وحكومة نيوزيلندا. وقد تمّ إعداده بالتعاون مع خبراء في مجال الصحة العامة ومجموعات القطاع والمستهلكين.

أين يمكن أن أجد التقييم الصحي بالنجوم؟

يوجد التقييم الصحي بالنجوم في مقدمة الكثير من عبوات المنتجات الغذائية. ونظام التقييم الصحي بالنجوم طوعي، إذ يمكن لشركات تصنيع المواد الغذائية اختيار ما إذا كانت تريد عرض التقييم الصحي بالنجوم على منتجاتها. وإذا اختارت أن تفعل ذلك، فإنه يجب عليها استخدام العملية الحسابية الدقيقة لتحديد مستوى التقييم. وتوفر بعض ملصقات التقييم الصحي بالنجوم أيضًا معلومات إضافية عن عناصر غذائية معيّنة تكون موجودة في منتج غذائي معيّن. تحصل الفواكه والخضروات الطازجة تلقائيًا على خمس نجوم، وهي أعلى تقييم صحي بالنجوم.

كيف أستخدم التقييم الصحي بالنجوم؟

يسمح لك التقييم الصحي بالنجوم أن تقارن بسرعة وسهولة القيمة الغذائية لمنتجات في فئات متشابهة، وهي منتجات تكون غالبًا معروضة معًا. على سبيل المثال، يمكنك مقارنة تقييم نوعين من اللبن الزبادي، ولكن ليس مقارنة أحد أنواع اللبن الزبادي مع حبوب سيريال الفطور. وكلّما زاد عدد النجوم التي تكون على المنتج، زادت فائدته الصحية.

كيف يتم حساب التقييم الصحي بالنجوم؟

يستخدم نظام التقييم الصحي بالنجوم عملية حسابية دقيقة لتحديد تقييم كل منتج من منتجات الطعام على أساس مكوّناته.

ترتفع التقييمات فيما يتعلق بالفاكهة والخضروات والمكسرات والبقوليات والألياف ومحتوى المنتج من البروتين. لكن تلك التقييمات تهبط على أساس ما يحتويه المنتج من الملح والدهن المشبّع والسكر ومن الطاقة.

ترتكز التقييمات على ما يلي:

- الطاقة الإجمالية (وتُقاس بالكيلوجول)
- محتوى المنتج من الدهن المشبّع والصوديوم (الملح) والسكر - إذ يؤدي الإفراط في تناولها إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع 2 والسمنة وبعض أنواع السرطان.
- محتوى المنتج من الألياف والبروتين والفواكه والخضروات والمكسرات والبقوليات - إذ إن تناول الكثير من هذه العناصر والمكوّنات الغذائية مفيد لصحتك.



كم عدد النجوم التي ينبغي أن يحققها أحد منتجات الطعام لكي يُعتبر أنه مفيد للصحة؟

يتم تقييم منتجات الطعام المعبأة بين نصف نجمة (الأقل فائدة للصحة) وخمس نجوم (الأكثر فائدة للصحة). يجب اعتبار الأطعمة ذات التقييم المنخفض كأطعمة للمتعة من حين لآخر، ولكن يمكن أن تكون جزءًا من نظام غذائي متوازن يشمل منتجات ذات تقييمات أعلى والفواكه الطازجة والخضروات واللحوم الخالية من الدهن. وعندما نأتي إلى موضوع الوجبات الخفيفة التي تُؤكل للمتعة أو الحلويات المصنّعة، يظل بإمكانك انتقاء خيارات مفيدة للصحة وذلك باختيار منتج بعدد أكبر من النجوم.

لقد تمّ تغيير التقييم الصحي بالنجوم لبعض المنتجات التي أشتريها بشكل منتظم، ما هو السبب؟

تم مؤخرًا تمين التقييم الصحي بالنجوم بحيث يحصل الطعام الذي يحتوي على كميات أعلى من الملح والسكر على تقييمات أدنى، بينما تحصل الفاكهة والخضروات (بما في ذلك المنتجات المعلّبة والمجمّدة التي تمت معالجتها بأدنى حد) على خمس نجوم تلقائيًا، وهو أعلى تقييم.

ما هو مستوى التقييم الصحي بالنجوم للفاكهة والخضروات الطازجة؟

الفواكه والخضروات الطازجة، بما فيها المنتجات المعلّبة والمجمّدة التي تمت معالجتها بأدنى حد، تحصل تلقائيًا على خمس نجوم، أي أعلى مستوى للتقييم الصحي بالنجوم. والمنتجات الطازجة هي الأفضل، لكن التقييم الصحي بالنجوم يمكن أن يساعدك على انتقاء خيارات أكثر فائدة للصحة عند التفكير في الأطعمة المعبأة كجزء من نظام غذائي متوازن.

ماذا لو لم يكن على منتجات الطعام التي أشتريها بانتظام تقييم صحي بالنجوم؟

يُعتبر نظام التقييم الصحي بالنجوم طوعيًا، ولا تُستوفى رسوم لقاء استخدامه. فيمكن لشركات تصنيع الأطعمة اختيار ما إذا كانت تريد عرض تقييم صحي بالنجوم على منتجاتها. إذا لم يكن هناك تقييم للعلامة التجارية للأطعمة المعبأة التي تفضّلها، يمكنك الاتصال بالشركة لتشجيعها على استخدام نجوم الصحة.

ما هو التقييم الصحي بالنجوم للحوم والأسماك؟

تمّ إيجاد التقييم الصحي بالنجوم لاستخدامه لمنتجات الطعام المعبأة التي تحتوي على مكّونات متعدّدة. لكن الأطعمة الطازجة التي تحتوي على مكّون واحد مثل اللحوم الطازجة والدواجن والأسماك لا تكون دائمًا معبأة، ولا يُطلب أن توجد عليها قائمة بالمعلومات الغذائية. هذه المنتجات ليست من النوع الذي يستخدم نظام التقييم الصحي بالنجوم، غير أن العلامة التجارية قد تختار مع ذلك عرض التقييم بموجب النظام.

من الذي يتأكد من أن شركات صنع الطعام قامت بحساب التقييم الصحي بالنجوم بشكل صحيح؟

يجب على شركات صنع الأطعمة التي تختار عرض التقييم الصحي بالنجوم على منتجاتها استخدام العملية الحسابية الدقيقة لتحديد التقييم، وهي مسؤولة عن استخدام النظام بشكل صحيح ودقيق. إذا كان لديك ما يقلقك بشأن عرض تقييم غير صحيح لأحد المنتجات، يمكنك سؤال الشركة المصنّعة أو يمكنك إرسال أسئلتك باستخدام [استمارة](mailto:frontofpack@health.gov.au) الاستفسارات أو عن طريق البريد الإلكتروني: frontofpack@health.gov.au.

إذا كان للمنتج تقييم مرتفع بالنجوم ، فهل يمكنني أن أكل منه بقدر ما أريد؟

لا يُقصد من التقييم الصحي بالنجوم أن يحل محل النصائح الغذائية العامة، مثل النصائح المقدمة في الإرشادات الغذائية الأسترالية، والتي توصي بتناول نظام غذائي متوازن يشمل مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية كل يوم. يمكن أن يساعدك التقييم المرتفع بالنجوم في انتقاء خيار أكثر فائدة للصحة ضمن فئة طعام معيّنة لكي تأكله كجزء من نظام غذائي متكامل ومتوازن.

للمزيد من المعلومات تفضّل زيارة healthstarrating.gov.au