



Συχνές Ερωτήσεις για τη Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας

Τι είναι η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας (Health Star Rating) και ποιος την προωθεί;

Η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας είναι ένα σύστημα που αξιολογεί τη συνολική θρεπτική αξία παρόμοιων τροφίμων σε κλίμακα από μισό αστέρι έως πέντε αστέρια. Όσο περισσότερα αστέρια, τόσο πιο υγιεινά.

Η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας είναι μια από κοινού πρωτοβουλία της Αυστραλιανής Κυβέρνησης, των κυβερνήσεων πολιτειών και επικρατειών και της Κυβέρνησης της Νέας Ζηλανδίας. Αναπτύχθηκε σε σύμπραξη με εμπειρογνώμονες δημόσιας υγείας, βιομηχανικούς φορείς και ομάδες καταναλωτών.

Πού μπορώ να βρω τη Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας;

Η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας βρίσκεται στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας πολλών διατροφικών προϊόντων. Το σύστημα Βαθμολογίας με Αστέρια Υγείας είναι εθελοντικό. Οι κατασκευαστές τροφίμων μπορούν να επιλέξουν αν θα εμφανίζουν τη Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας στα προϊόντα τους. Εάν το κάνουν, πρέπει να χρησιμοποιήσουν τον αυστηρό υπολογισμό για να καθορίσουν μια βαθμολογία. Ορισμένες ετικέτες Βαθμολογίας με Αστέρια Υγείας παρέχουν επίσης επιπλέον πληροφορίες σχετικά με συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά σε ένα διατροφικό προϊόν.

Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά βαθμολογούνται αυτόματα με πέντε αστέρια, την υψηλότερη Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας.

Πώς να χρησιμοποιώ τη Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας;

Η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας σας επιτρέπει να συγκρίνετε γρήγορα και εύκολα τη θρεπτική αξία των προϊόντων σε παρόμοιες κατηγορίες, οι οποίες συχνά εμφανίζονται μαζί. Για παράδειγμα, μπορείτε να συγκρίνετε τη βαθμολογία δύο τύπων γιαουρτιού, αλλά όχι ενός γιαουρτιού και ενός δημητριακού πρωινού. Όσο περισσότερα αστέρια έχει ένα προϊόν, τόσο πιο υγιεινό είναι.



Πώς υπολογίζεται η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας;

Το σύστημα Βαθμολογίας με Αστέρια Υγείας χρησιμοποιεί έναν αυστηρό υπολογισμό για να καθορίσει τη βαθμολογία για κάθε διατροφικό προϊόν με βάση τα συστατικά του.

Η βαθμολογία αυξάνεται ανάλογα με την περιεκτικότητα σε φρούτα και λαχανικά, ξηρούς καρπούς και όσπρια, φυτικές ίνες και πρωτεΐνες. Η βαθμολογία μειώνεται ανάλογα με την περιεκτικότητα σε αλάτι, κορεσμένα λιπαρά, ζάχαρη και ενέργεια.

Οι βαθμολογίες βασίζονται στην:

- συνολική ενέργεια (που μετρείται σε kilojoules)
- περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, νάτριο (αλάτι) και ζάχαρη – η υπερβολική τους κατανάλωση αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, εγκεφαλικού επεισοδίου, διαβήτη τύπου 2, παχυσαρκίας και ορισμένων μορφών καρκίνου
- περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και όσπρια – η κατανάλωση περισσότερων από αυτές τις θρεπτικές ουσίες και συστατικά είναι καλή για την υγεία σας.

Πόσα αστέρια χρειάζεται ένα διατροφικό προϊόν για να θεωρείται υγιεινό;

Τα συσκευασμένα διατροφικά προϊόντα βαθμολογούνται με μισό αστέρι (λιγότερο υγιεινό) έως πέντε αστέρια (το πιο υγιεινό). Τα τρόφιμα με χαμηλή βαθμολογία θα πρέπει να θεωρούνται μια περιστασιακή λιχουδιά, αλλά μπορούν να αποτελούν μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής που περιλαμβάνει προϊόντα υψηλότερης βαθμολογίας, φρέσκα φρούτα, λαχανικά και άπαχα κρέατα.

Όταν πρόκειται για επεξεργασμένες λιχουδιές ή σνακ, μπορείτε ακόμη να κάνετε πιο υγιεινές επιλογές διαλέγοντας ένα προϊόν που έχει περισσότερα αστέρια.

Η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας έχει αλλάξει για ορισμένα από τα προϊόντα που αγοράζω τακτικά· γιατί συμβαίνει αυτό;

Η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας ενισχύθηκε πρόσφατα, έτσι ώστε τα τρόφιμα με υψηλότερες ποσότητες αλατιού και ζάχαρης να λαμβάνουν χαμηλότερες βαθμολογίες, και τα φρούτα και τα λαχανικά (συμπεριλαμβανομένων των ελάχιστα επεξεργασμένων κονσερβοποιημένων και κατεψυγμένων προϊόντων) να βαθμολογούνται αυτόματα με πέντε αστέρια, που είναι και η υψηλότερη βαθμολογία.

Ποια είναι η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας για τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά;

Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, συμπεριλαμβανομένων των ελάχιστα επεξεργασμένων κονσερβοποιημένων και κατεψυγμένων προϊόντων, βαθμολογούνται αυτόματα με πέντε αστέρια, την υψηλότερη Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας. Τα φρέσκα προϊόντα είναι τα καλύτερα, αλλά η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε πιο υγιεινές επιλογές όταν εξετάζετε τα συσκευασμένα τρόφιμα ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής.

Τι γίνεται αν τα διατροφικά προϊόντα που αγοράζω τακτικά δεν έχουν Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας;

Το σύστημα Βαθμολογίας με Αστέρια Υγείας είναι εθελοντικό και η χρήση του δεν συνεπάγεται χρεώσεις. Οι κατασκευαστές τροφίμων μπορούν να επιλέξουν αν θα εμφανίζουν τη Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας στα προϊόντα τους. Εάν η αγαπημένη σας μάρκα συσκευασμένων τροφίμων δεν διαθέτει βαθμολογία, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την εταιρεία για να τους ενθαρρύνετε να χρησιμοποιούν αστέρια υγείας.

Ποια είναι η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας για το κρέας και τα ψάρια;

Η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας δημιουργήθηκε για να χρησιμοποιείται σε συσκευασμένα διατροφικά προϊόντα με πολλά συστατικά. Τα φρέσκα τρόφιμα ενός συστατικού, όπως το φρέσκο κρέας, τα πουλερικά και τα ψάρια, δεν είναι πάντα συσκευασμένα και δεν απαιτείται να έχουν ετικέτα διατροφικών πληροφοριών. Η χρήση του συστήματος Βαθμολογίας με Αστέρια Υγείας δεν προορίζεται για αυτά τα προϊόντα, ωστόσο η μάρκα μπορεί παρ' όλα αυτά να επιλέξει να εμφανίζει τη βαθμολογία.

Ποιος επαληθεύει αν οι κατασκευαστές τροφίμων έχουν υπολογίσει σωστά τη Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας;

Οι κατασκευαστές τροφίμων που επιλέγουν να εμφανίζουν τη Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας στα προϊόντα τους πρέπει να χρησιμοποιούν τον αυστηρό υπολογισμό για να καθορίσουν μια βαθμολογία και είναι υπεύθυνοι για τη σωστή και ακριβή χρήση του συστήματος. Εάν έχετε ανησυχίες σχετικά με μια εσφαλμένη βαθμολογία σε ένα προϊόν, μπορείτε να ρωτήσετε τον κατασκευαστή ή να υποβάλετε ερωτήσεις χρησιμοποιώντας το έντυπο ερωτημάτων ή στέλλοντας email στο: frontofpack@health.gov.au.

Αν ένα προϊόν έχει υψηλή βαθμολογία σε αστέρια, μπορώ να τρώω όσο θέλω;

Η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας δεν προορίζεται να αντικαταστήσει τις γενικές διατροφικές συμβουλές, όπως αυτές που παρέχονται στις Αυστραλιανές Διατροφικές Οδηγίες, οι οποίες συνιστούν μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει μια ποικιλία θρεπτικών τροφών κάθε ημέρα.

Μια υψηλή βαθμολογία σε αστέρια μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε την πιο υγιεινή επιλογή εντός μιας κατηγορίας τροφίμων για κατανάλωση ως μέρος μιας πλήρους, ισορροπημένης διατροφής.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το healthstarrating.gov.au