



The more stars,
the healthier.

건강 별점 평가에 대해 자주 묻는 질문들

건강 별점 등급이란 무엇이며 누가 등급을 매기는가?

건강 별점 등급은 비슷한 식품의 전반적인 영양가에 대해 별 반 개에서 별 다섯 개까지 등급을 매기는 시스템입니다. 별이 많을수록 건강에 좋습니다.

건강 별점 등급은 호주, 주 및 테리토리 정부와 뉴질랜드 정부가 공동으로 추진하는 사업으로, 공중 보건 전문가, 업계 및 소비자 단체들이 협력하여 개발하였습니다.

건강 별점은 어디에서 확인할 수 있는가?

건강 별점 등급은 많은 식품 포장지 앞면에 표시되어 있습니다. 건강 별점 등급 시스템은 자발적입니다. 식품 제조업체가 제품에 건강 별점 등급을 표시할지 여부를 선택할 수 있습니다. 표시할 경우 엄격한 계산을 통해 등급을 결정해야 합니다. 일부 건강 별점 등급 라벨은 식품의 특정 영양소에 대한 추가 정보도 제공합니다.

신선한 과일과 채소는 자동으로 최고 건강 별점 등급인 별 5개를 획득합니다.

건강 별점 등급을 어떻게 이용하는가?

건강 별점 등급을 이용하면 종종 함께 진열되어 있는 유사한 카테고리 제품들의 영양가를 빠르고 쉽게 비교할 수 있습니다. 예를 들면, 두 가지 유형의 요거트 등급은 비교할 수 있지만 요거트와 아침 식사용 시리얼은 비교할 수 없습니다. 별이 많을수록 더 건강한 제품입니다.

건강 별점 등급은 어떻게 산출되는가?

건강 별점 등급 시스템은 엄격한 계산을 통해 각 식품의 성분에 따라 등급이 결정됩니다.

과일과 채소, 견과류 및 콩류, 섬유질, 단백질 함량이 높을수록 등급이 높아집니다. 소금, 포화 지방, 설탕, 에너지 함량이 높을수록 등급이 낮아집니다.

등급은 다음을 기준으로 합니다:

- 총 에너지(킬로줄 단위로 측정)
- 포화 지방, 나트륨(소금) 및 당 함량 - 이러한 영양소들을 너무 많이 섭취하면 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 비만 및 일부 유형의 암에 걸릴 위험이 높아집니다.
- 섬유질, 단백질, 과일, 채소, 견과류 및 콩류 함량 - 이러한 영양소와 성분을 많이 섭취하면 건강에 좋습니다.



식품에 별이 몇 개 있어야 건강한 것으로 간주되는가?

포장 식품은 별 반 개(건강에 가장 좋지 않음)에서 별 다섯 개(건강에 가장 좋음)까지 등급이 매겨집니다. 등급이 낮은 식품은 가끔씩 먹는 간식으로 여겨져야 하고, 등급이 높은 제품, 신선한 과일, 채소, 저지방 살코기 등을 포함하는 균형 잡힌 식단의 일부로 포함시킬 수 있습니다.

가공된 간식이나 스낵의 경우 별이 더 많은 제품이 더 건강한 선택이 될 수 있습니다.

구매하는 일부 일반 제품의 건강 별점 등급이 변경되었는데, 그 이유는 무엇인가?

최근 건강 별점 등급이 강화되어 소금과 설탕 함량이 높은 식품은 더 낮은 등급을 받게 되었고, 과일과 채소(최소한의 가공을 거친 통조림 및 냉동 농산물 포함)는 자동으로 최고 등급인 별 5개를 받습니다.

신선한 과일과 채소의 건강 별점 등급은 어떻게 되는가?

최소한의 가공을 거친 통조림 및 냉동 농산물을 포함한 신선한 과일과 채소는 자동으로 최고 등급인 별 5개를 획득합니다. 신선한 농산물이 가장 좋지만, 건강 별점 등급은 균형 잡힌 식단의 일부로 포장 식품을 고려할 때 보다 건강한 선택을 하는 데 도움이 될 수 있습니다.

정기적으로 구매하는 식품에 건강 별점 등급이 없는 경우 어떻게 하는가?

건강 별점 등급 시스템은 자발적인 참여이며, 이용에 따른 수수료는 없습니다. 식품 제조업체가 제품에 건강 별점 등급을 표시할지 여부를 선택할 수 있습니다. 선호하는 포장 식품 브랜드에 등급이 없는 경우, 해당 업체에 연락하여 건강 별점 등급을 이용하도록 권장할 수 있습니다.

육류와 생선에 대한 건강 별점 등급은 무엇인가?

건강 별점 등급은 여러 성분이 함유된 포장 식품에 이용하기 위해 만들어졌습니다. 신선한 육류, 가금류, 생선 등 단일 성분의 신선 식품은 항상 포장되어 있는 것은 아니며 영양 정보 패널을 표시할 필요가 없습니다. 이러한 제품은 건강 별점 등급 시스템을 이용하기 위한 것이 아니지만 해당 브랜드사가 시스템을 표시하도록 선택할 수 있습니다.

식품 제조업체가 건강 별점 등급을 올바르게 계산했는지 누가 확인하는가?

제품에 건강 별점 등급을 표시하기로 선택한 식품 제조업체는 엄격한 계산을 통해 등급을 결정해야 하며, 시스템을 정확하고 올바르게 이용할 책임이 있습니다. 제품의 잘못된 등급에 대해 우려되는 점이 있으면 제조업체에 문의하거나 문의 양식을 이용하여 문의사항을 제출하거나 또는 이메일(frontofpack@health.gov.au)을 통해 질문을 제출할 수 있습니다.

별점 등급이 높은 제품이라면 원하는 만큼 먹을 수 있는가?

건강 별점 등급은 매일 다양한 영양 식품을 포함한 균형 잡힌 식단을 섭취할 것을 권장하는 호주 식생활 지침(Australian Dietary Guidelines)과 같은 일반적인 식단 조언을 대체하기 위한 것이 아닙니다.

별점 등급이 높은 식품을 선택하는 것은 특정 식품 카테고리 내에서 완전하고 균형 잡힌 식단의 일부로 더 건강한 옵션을 선택하여 섭취하도록 하는 데 도움이 될 수 있습니다.

보다 상세한 정보는 healthstarrating.gov.au에서 확인하세요.