



The more stars,
the healthier.

ما هو التقييم الصحي بالنجوم؟

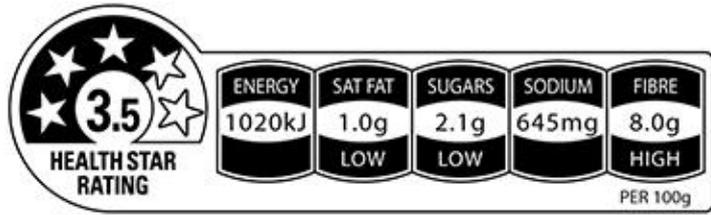
يساعدك نظام التقييم الصحي بالنجوم على مقارنة المنتجات المعبأة المتشابهة بنظرة سريعة. يعطي النظام تقييماً ابتداءً من نصف نجمة إلى خمس نجوم على واجهة عبوة المنتج - كلما زاد عدد النجوم زادت الفائدة الصحية للمنتج. هذا النظام طوعي، إلا أن التقييم بالنجوم بدأ يظهر على عدد متزايد من المنتجات.

كيف أستخدم التقييمات الصحية بالنجوم؟

عندما تفحص عدد النجوم تذكر أن تقارن بين المنتجات المعبأة المتشابهة فقط. قارن مثلاً أحد أنواع سيريال الفطور مع نوع آخر، لكن لا تقارن السيريال مع اللبن الزبادي. هناك كثير من الأغذية الصحية، مثل الخضراوات والفواكه الطازجة واللحوم الحمراء، لا تكون معبأة وقد لا يكون عليها تقييمات بالنجوم.

أين سترى التقييمات الصحية بالنجوم؟

تُعرض التقييمات الصحية بالنجوم على واجهة الأغذية المعبأة الموجودة في السوبرماركت ويمكن أن تكون معروضة بإحدى طريقتين. تبين الطريقة الأولى (دائرة فقط) التقييم بالنجوم فقط للمنتج؛ أما الثانية فتشمل التقييم بالنجوم بالإضافة إلى معلومات غذائية إضافية محددة.



علام يتم تحديد عدد النجوم؟

يتم تحديد تقييمات للمنتجات المعبأة على أساس خصائصها الغذائية طبقاً لقاعدة صارمة (طريقة حساب التقييم الصحي بالنجوم)، وهي تشمل: الطاقة (بالكيلوجول) والمكونات الغذائية التي تنطوي على أخطار - الدهن المشبع، والصوديوم (الملح) وأنواع السكر؛ والمكونات الإيجابية - ألياف غذائية وبروتين ونسبة ما يحتويه المنتج من فواكه وخضراوات ومكسرات وبقليات.

يتم حساب التقييمات بالنجوم لكافة المنتجات إما على أساس 100 غ أو 100 مل، مما يعني أنك تستطيع بسهولة مقارنة التقييمات بالنجوم لمنتجات متشابهة.

كيف أعرف ما إذا كان عدد النجوم على منتج ما دقيقاً؟

تقع مسؤولية حساب التقييمات على صانعي الأغذية وبانعيها. تتطلب الحسابات معلومات محددة عن كل من المكونات التي قد لا تكون مشمولة في جدول المعلومات الغذائية أو قائمة المكونات، مثلاً، ما يحتويه المنتج من فواكه وخضراوات ومكسرات وبقليات.

وقد يؤدي حساب التقييم أو محاولة مراجعته بدون توفر كل المعلومات الضرورية إلى نتيجة غير دقيقة. إذا كان لديك سؤال عن دقة تقييم منتج ما اتصل بالشركة أولاً.

كذلك تراقب مؤسسة القلب الوطنية في أستراليا النظام الأسترالي للتقييم الصحي بالنجوم، بما في ذلك مراقبة دقة التقييم بالنجوم لعينة عشوائية من المنتجات بالنيابة عن الحكومة الأسترالية وحكومات الولايات والمقاطعتين.

اختيار الغذاء الصحي

تعتبر التقييمات الصحية بالنجوم واحدة فقط من الطرق لمساعدتك على تناول الغذاء الصحي. فعدد النجوم المرتفع بموجب هذا التقييم لا يعني بالضرورة أن المنتج يمدك بغذاء كامل ومتوازن أو أنه يمكن استخدامه بدلاً من أغذية صحية أخرى أو يمكن تناوله كثيراً أو بكميات كبيرة.

يعرض الدليل الغذائي الأسترالي نصائح حول كميات وأنواع الأغذية التي نحتاج إلى تناولها من أجل صحتنا وعافيتنا. يوصي الدليل بتناول مجموعة واسعة من الأطعمة المغذية كل يوم وشرب كميات وفيرة من الماء. راجع الدليل الأسترالي للأكل الصحي على الصفحة التالية للاطلاع على مزيد من المعلومات.



Australian Government

The Health Star Rating

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



الدليل الأسترالي للأكل الصحي

استمتع بمجموعة واسعة من الأطعمة المغذية من مجموعات الغذاء الخمس هذه كل يوم. اشرب كميات وفيرة من الماء.

الأغذية المصنوعة من الحبوب (سريال)، الأنواع التي تغلب على مكوناتها الحبوب الكاملة و/أو السريال الغنية بالألياف



استخدم كميات صغيرة



أحياناً فقط وبكميات صغيرة



Visit healthstarrating.gov.au

