



The more stars,  
the healthier.

### Τι είναι η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας;

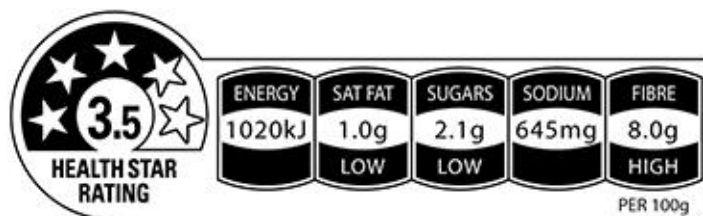
Το σύστημα Βαθμολογίας με Αστέρια Υγείας (Health Star Rating) σας βοηθά να συγκρίνετε παρόμοια συσκευασμένα προϊόντα με μια ματιά. Το σύστημα παρέχει μια βαθμολογία από μισό έως πέντε αστέρια στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας του προϊόντος - όσο περισσότερο αστέρια, τόσο πιο υγιεινή είναι η επιλογή. Το σύστημα είναι εθελοντικό, αλλά οι βαθμολογίες με αστέρια εμφανίζονται σε έναν αυξανόμενο αριθμό προϊόντων.

### Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω την Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας;

Όταν ψάχνετε για τα αστέρια, θυμηθείτε να συγκρίνετε μόνο παρόμοια συσκευασμένα προϊόντα. Για παράδειγμα, συγκρίνετε ένα δημητριακό πρωινού με ένα άλλο, όχι με δημητριακά σε γιαούρτι. Πολλές υγιεινές τροφές, όπως φρέσκα φρούτα και λαχανικά και άπαχο κρέας, δεν είναι γενικά συσκευασμένα και μπορεί να μην έχουν βαθμολογία με αστέρια.

### Πού θα δείτε την Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας;

Η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας εμφανίζεται στο μπροστινό μέρος των συσκευασμένων τροφίμων στο σουπερμάρκετ και μπορεί να προβάλλεται με δύο τρόπους. Ο πρώτος (μόνο με κύκλο) δείχνει μόνο τη βαθμολογία αστέρων του προϊόντος, ο δεύτερος περιλαμβάνει τη βαθμολογία με αστέρια συν πρόσθετες ειδικές πληροφορίες διατροφής.



### Σε τι βασίζονται τα αστέρια;

Στα συσκευασμένα προϊόντα δίνεται βαθμολογία με βάση τις διατροφικές τους πληροφορίες, σύμφωνα με έναν αυστηρό αλγόριθμο (Υπολογιστής Βαθμολογίας με Αστέρια Υγείας). Αυτό περιλαμβάνει: ενέργεια (kilojoules), θρεπτικά συστατικά κινδύνου - κορεσμένα λιπαρά, νάτριο (αλάτι) και σάκχαρα· και θετικά συστατικά - διαιτητικές φυτικές ίνες, πρωτεΐνες και το ποσοστό των φρούτων, των λαχανικών, των ξηρών καρπών και των οσπρίων.

Η βαθμολογία με αστέρια για όλα τα προϊόντα υπολογίζεται με βάση είτε τα 100g είτε τα 100mL, πράγμα που σημαίνει ότι μπορείτε εύκολα να συγκρίνετε τη βαθμολογία με αστέρια σε παρόμοια προϊόντα.

### Πώς μπορώ να ξέρω αν τα αστέρια ενός προϊόντος είναι σωστά;

Ο υπολογισμός της βαθμολογίας είναι ευθύνη των παρασκευαστών τροφίμων και των καταστημάτων λιανικής. Ο υπολογισμός απαιτεί συγκεκριμένες πληροφορίες για μεμονωμένα υλικά που μπορεί να μη



Australian Government

The Health Star Rating

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

συμπεριλαμβάνονται στον Πίνακα Πληροφοριών Διατροφής ή στη λίστα συστατικών, όπως η περιεκτικότητα σε φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και όσπρια.

Ο υπολογισμός ή η προσπάθεια ελέγχου της βαθμολογίας χωρίς όλες τις απαραίτητες πληροφορίες μπορεί να οδηγήσει σε ανακριβές αποτέλεσμα. Εάν έχετε κάποια ερώτηση σχετικά με την ακρίβεια ενός προϊόντος, επικοινωνήστε αρχικά με την εταιρεία.

Επίσης, το Εθνικό Ίδρυμα Καρδιάς της Αυστραλίας παρακολουθεί το σύστημα Βαθμολογίας με Αστέρια Υγείας στην Αυστραλία, συμπεριλαμβανομένης της ακρίβειας της βαθμολογίας με αστέρια σε τυχαίο δείγμα προϊόντων, εξ ονόματος των κυβερνήσεων της Αυστραλίας και των πολιτειών και επικρατειών.

### Επιλογή υγιεινής διατροφής

Η Βαθμολογία με Αστέρια Υγείας είναι μόνο ένα εργαλείο που σας βοηθά να ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή. Η υψηλή βαθμολογία αστεριών δεν σημαίνει απαραίτητα ότι το προϊόν παρέχει μια πλήρη και ισορροπημένη διατροφή, αντικαθιστά άλλα υγιεινά τρόφιμα ή μπορεί να καταναλωθεί συχνά ή σε μεγάλες ποσότητες.

Οι Αυστραλιανές Διατροφικές Οδηγίες παρέχουν συμβουλές σχετικά με τις ποσότητες και τα είδη των τροφίμων που πρέπει να τρώμε για υγεία και ευημερία. Οι οδηγίες συνιστούν να τρώμε μια μεγάλη ποικιλία από θρεπτικά τρόφιμα κάθε μέρα και να πίνουμε άφθονο νερό. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε τον Αυστραλιανό Οδηγό Υγιεινής Διατροφής στην επόμενη σελίδα.





# Αυστραλιανός Οδηγός Υγιεινής Διατροφής

Απολαύστε μια μεγάλη ποικιλία από θρεπτικά τρόφιμα από αυτές τις πέντε ομάδες τροφίμων καθημερινά.

Πίνετε άφθονο νερό.

Τροφές σιτηρών (δημητριακών), κυρίως ολικής αλέσεως ή/και ποικιλιών δημητριακών υψηλής περλεκτικότητας σε φυτικές ίνες



Λαχανικά και όσπρια / φασόλια



Άπαχα κρέατα και πουλερικά, ψάρια, αυγά, τόφου, ξηρούς καρπούς και σπόρους και όσπρια / φασόλια



Γάλα, γιαούρτι. Τυρί ή/και εναλλακτικά, κυρίως μειωμένου λίπους



Φρούτα



Χρησιμοποιήστε μικρές ποσότητες



Μόνο μερικές φορές και σε μικρές ποσότητες



Visit [healthstarrating.gov.au](http://healthstarrating.gov.au)

