



The more stars,
the healthier.

何謂健康之星評級？

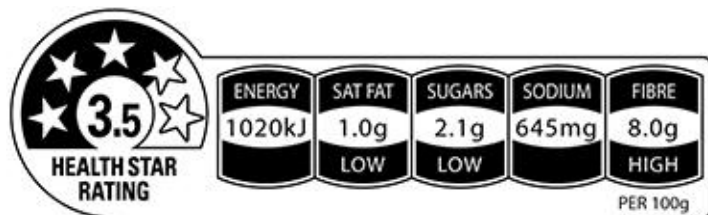
健康之星評級系統讓你可一目了然地比較同類的包裝產品，該系統在產品的包裝正面提供了半星至五星的評級 – 越多星，代表越健康的選擇。雖然這個系統是屬於自願性質，但現時健康之星的評級已出現在越來越多的產品包裝上。

我如何使用健康之星評級？

當你尋找星級時，請緊記只用來比較同類的包裝產品。例如，將一種早餐穀物與另一種早餐穀物進行比較，而不是比較穀物與酸奶。諸如新鮮水果、蔬菜及瘦肉的健康食品一般是沒有包裝的，所以便可能沒有星級。

你會在哪裡看到健康之星評級？

健康之星的評級是顯示在超市包裝食品的正面上，可以通過兩種方式顯示。第一種（只有圓圈）僅顯示產品的星級；第二種就包括星級和額外的特定營養信息。



這些星級是基於什麼而定出？

包裝產品是根據其營養成份、並通過嚴格的計算方法（健康之星評級計算器）而獲評為某個星級；當中包括：能量（千焦）；風險養份 — 飽和脂肪、鈉（鹽）和糖；及正面成份 — 膳食纖維、蛋白質和水果、蔬菜、堅果和豆類含量的比例。

所有產品的星級均基於 100 克或 100 毫升來計算，這樣你便可輕鬆比較同類產品的星級。



Australian Government

The Health Star Rating

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

我如何知道產品上的星級是否準確？

計算星級是食品製造商和零售商的責任。計算時需要的個別成份特定信息，可能未有包括在營養信息表或成份列表中，例如果果、蔬菜、堅果和豆類含量。

在沒有全部必需信息的情況下計算或嘗試檢查評級，可能會產生不準確的結果。如果你對產品的準確性有疑問，請先與相關公司聯繫。

澳洲國家心臟基金會代表澳洲政府、州及領地政府監測澳洲的健康之星評級系統，包括以隨機抽樣方式來檢視產品的星級評級是否準確。

選擇健康的飲食

健康之星評級只是一項幫助你保持健康飲食的工具。星級高並不一定意味著該產品提供完整均衡的飲食，也不等於應用來替代其他健康食品、或可經常或大量食用它。

澳洲膳食指南提供的建議，是關於我們要達到身心健康而需吃的食物數量和種類，該指南建議每天食用各種營養食品並多喝水。有關詳細信息，請參閱下一頁的澳洲健康飲食指南。





澳洲健康飲食指南

每天從這五個食物組別中享用各種營養食品，多飲水。

穀物(穀類)食物，主要是全麥和/或高穀類纖維品種



蔬菜和豆類/豆莢



瘦肉和家禽、魚、蛋、豆腐、堅果和種子、及豆類/豆莢



牛奶、酸奶、芝士和/或替代品，主要是低脂的



水果



少量使用



只應偶爾及少量使用



Visit healthstarrating.gov.au

