



The more stars,
the healthier.

Xếp hạng Sao Sức khỏe là gì?

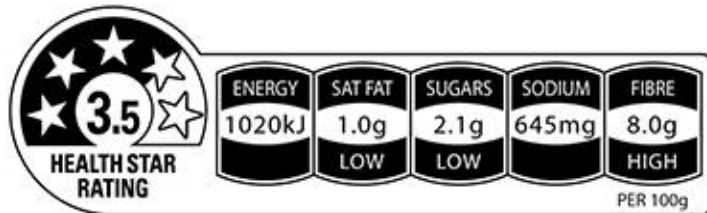
Hệ thống Xếp hạng Sao Sức khỏe giúp bạn chỉ cần xem qua mà có thể so sánh được các sản phẩm đóng gói tương tự. Hệ thống này cung cấp các mức xếp hạng từ nửa sao đến năm sao ở mặt trước của bao bì sản phẩm - càng nhiều sao thì lựa chọn đó càng tốt cho sức khỏe. Hệ thống này là tự nguyện nhưng số lượng sản phẩm có xếp hạng theo sao đang ngày một gia tăng.

Tôi sử dụng Xếp hạng Sao Sức khỏe như thế nào?

Khi xem các sao, hãy nhớ là chỉ so sánh các sản phẩm đóng gói tương tự mà thôi. Ví dụ, so sánh một loại ngũ cốc ăn sáng này với một loại khác, không phải ngũ cốc với sữa chua. Nhiều loại thực phẩm tốt cho sức khỏe, như trái cây và rau quả tươi và thịt nạc, thường không được đóng gói và có thể không có xếp hạng theo sao.

Bạn có thể thấy Xếp hạng Sao Sức khỏe ở đâu?

Xếp hạng Sao Sức khỏe được hiển thị ở mặt trước của gói thực phẩm trong siêu thị và có thể được hiển thị theo hai cách. Cách thứ nhất (chỉ có vòng tròn mà thôi) chỉ hiển thị xếp hạng sao của sản phẩm; cách thứ hai bao gồm xếp hạng sao cùng với thông tin cụ thể về dinh dưỡng.



Xếp hạng Sao dựa trên những gì?

Các sản phẩm đóng gói được xếp hạng dựa trên hồ sơ dinh dưỡng của chúng, đã được tính toán nghiêm ngặt (Máy tính Xếp hạng Sao Sức khỏe). Việc này bao gồm: năng lượng (ki-lô-giun); chất gây nguy cơ - chất béo bão hòa, na-tri (muối) và đường; và các thành phần có lợi cho sức khỏe - chất xơ, đạm và tỷ lệ hàm lượng trái cây, rau, hạt và đậu.

Xếp hạng theo sao cho tất cả các sản phẩm được tính dựa trên 100g hoặc 100ml, nghĩa là bạn có thể dễ dàng so sánh các xếp hạng theo sao của các sản phẩm tương tự.

Làm sao tôi biết liệu các sao trên sản phẩm có chính xác hay không?

Việc tính toán xếp hạng là trách nhiệm của các nhà sản xuất và bán lẻ thực phẩm. Việc tính toán yêu cầu thông tin cụ thể về các thành phần riêng lẻ mà có thể không được đưa vào trong Bảng Thông tin Dinh dưỡng hoặc danh sách các thành phần, chẳng hạn như hàm lượng trái cây, rau, hạt và đậu.

Tính toán hoặc cố gắng kiểm tra việc xếp hạng mà không có tất cả các thông tin cần thiết có thể dẫn đến một kết quả không chính xác. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào về tính chính xác của sản phẩm, trước hết hãy liên hệ với công ty đó.

Tại Úc, thay mặt cho chính phủ Úc và chính phủ các tiểu bang và vùng lãnh thổ, Hội Tim mạch Quốc gia Úc còn giám sát hệ thống Xếp hạng Sao Sức khỏe, bao gồm tính chính xác của các xếp hạng theo sao trên một mẫu sản phẩm ngẫu nhiên.

Chọn một chế độ ăn uống tốt cho sức khỏe

Xếp hạng Sao Sức khỏe chỉ là một công cụ giúp bạn trong việc theo một chế độ ăn uống tốt cho sức khỏe mà thôi. Xếp hạng theo sao cao không nhất thiết có nghĩa là sản phẩm đó cung cấp một chế độ ăn uống đầy đủ và



Australian Government

The Health Star Rating

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

cân bằng, thay thế được các thực phẩm khác tốt cho sức khỏe hay có thể được ăn thường xuyên hoặc với lượng lớn.

Hướng dẫn của Úc về Chế độ Ăn uống cung cấp lời khuyên về lượng cũng như loại thực phẩm mà chúng ta cần ăn để bảo đảm sức khỏe và an sinh. Hướng dẫn khuyên ăn nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng khác nhau mỗi ngày và uống nhiều nước. Hãy xem các Hướng dẫn của Úc về Ăn uống Tốt cho Sức khỏe ở trang kế tiếp để biết thêm thông tin.



Australian Government

The Health Star Rating

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



Hướng dẫn của Úc về Ăn uống Tốt cho Sức khỏe

Ăn nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng từ năm nhóm thực phẩm này mỗi ngày.
Uống nhiều nước.



Sử dụng lượng nhỏ



Chỉ thỉnh thoảng và với lượng nhỏ



Visit healthstarrating.gov.au

